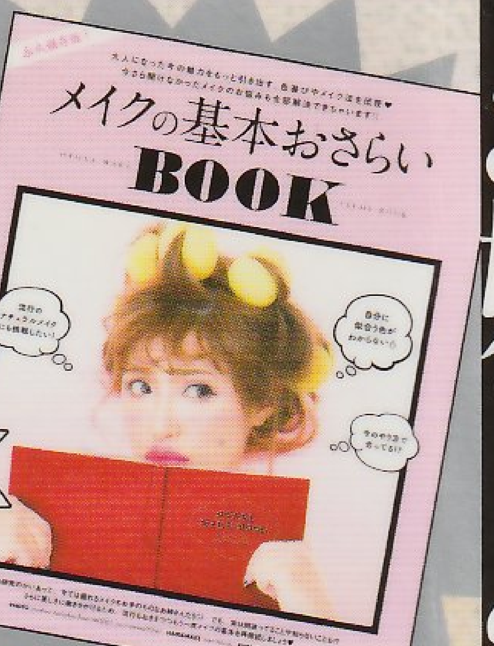
姉ageha

お姉さんアゲハ ageha

7月号 偶数月7日発売
2017年6月7日発売

ギャルでもない！おばさんでもない！
25歳以上のお姉さん世代のためのビューティ雑誌です♥





永久保存版！
カラー診断で基本の色選び♥
いまさら聞けないお悩みも解消!!
メイクの基本おさらいBOOK

安室奈美恵LIVEレポート

真夏の派手ファッションはさやかに学ぶ!!

2017年上半期 ダイエット大賞 BEST 10

夜○時以降は食べない！ ジム&自宅で筋トレ 食べ順 お風呂 グルテンフリー etc.

スキンケア、ヘアケア、美容施術…
失敗をバネにジャンプし続けてきたから今がある!!
私たちをキレイに導いた美容リバウンド

プレゼント付き！
浴衣 水着 大人っぽい派手の作り方

広がる・うねる・へたる・ベタつく…
夏ヘアあるあるを解決！
梅雨&夏に負けない涼感♡ヘアアレ

夏のトラブル レスキューガイド87
化粧くずれ 汗 ニオイ ムダ毛 冷え

この夏を、欲張るお姉さんに必要なのは

筋トレと恋トレ!!

ずぼらさん用メニューもあるので安心してください♥

待ってるだけで男がくるのは20代前半まで！
今日から出会える"恋トレ"アプリ徹底比較♥

明日役立つかもしれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥
17人のまつエクレシピ／述べアプリ数1068コ！スマホの中身を取って出し！／韓国通の明洞Beautyツアー／2017年後半 幸せを呼び込む恋愛占い♡／ヒアルロン酸で速攻メリハリボディ♥

今年こそ！ 最新ドレスからみんなの結婚観、新婚旅行も
運命の人とバージンロード♡

彼の胃袋をギュギューッと掴む♥
簡単モテレシピ10

黒ギャル・姫系・金髪・囲み目メイク…
あの頃の自分ミュージアム♡

お姉さんアゲハ♥ 7月号 もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!! 25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

主婦の友社

華やかで上品。日常を素敵に
彩ってくれる花柄ワンピ

フラワープリントフレアリボンワンピース¥6,900、ダブルサークルピアス¥2,000、マーブルストーンチャームブレス¥2,000、リングクラッチバッグ¥7,900、ダブルベルトサンダル¥9,800／すべて Delyle NOIR



Delyle NOIR

Glamorous Lady

いつだって私たちに上質なフェロモンをまとわせて
くれる、デイライル ノアールのアイテム。
今年の夏は、さらにエレガントに昇華した新作が
お目見えです。デイリーから特別な日まで
着たくなるものばかりなので、
ぜひチェックして。

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto
STYLING_Mizuki Nakano **MODEL**_Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

WEB STORE
http://blanccloset.com/delylenoir/

Twitter
@Delyle_NOIR

LINE
@delyle_noir

Instagram
@delylenoir_official

㊐ Delyle NOIR 渋谷109店
☎ 03-3477-5053

Information

6/9(金)〜Start!
姉ageha掲載記念Fair

選べるトップス × 選べるスカート = ¥7,900 + tax

※詳しくはスタッフまで

また、同日に花柄アイテム販売スタートです。



大人っぽいデザインの
ワンピは1枚でサラリと
着るのが正解

リボンカシュクールロングワンピース¥6,900、スティッククロングネックレス¥2,000／ともに Delyle NOIR



シンプルなワンピは
シックな色使いで大人
リゾートに着こなして

ベルト付きベアロングワンピース¥8,900、ツバ広リボンハット¥5,900、3way カゴバッグ¥7,900、メッシュラメウェッジサンダル¥8,900／すべて Delyle NOIR



カジュアルな印象の
ボーダーも女性らしい
印象にシフト

バックリボンフリルオフショルダートップス¥4,900、クラッシュスキニーパンツ¥7,900、スティッククロスピアス¥2,000／すべて Delyle NOIR



トレンドのデニム素材は
あえてフェミニンに
落とし込む

ベルトデザインワンピース¥7,900、スティッククロスピアス¥2,000／ともに Delyle NOIR

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第18回]
VITACIG(ビタシグ)

手軽にビタミンやコエンザイムQ10などの成分がダイレクトに吸引できると話題のアイテム♥ ニコチンやタールは含まれていないため、人目を気にせず吸えるのが嬉しい美容グッズです

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
EDIT&TEXT_Marika Koizumi



フルーティーなフレーバーが美味しい大人の美容アイテム✧

11種類の中から好きな味をチョイス

上から順番に(黒)マックスメンソール、(ゴールド)チャーミングチェリー、(赤)サクレントストロベリー、(ラベンダー)ボイステラスベリー、(白)ヴィンテージバニラ、(オレンジ)マジェスティックマンゴー、(緑)マーベラスミント。本体の見ためのカラーとフレーバーがリンクしていて、他にもクールシトラス、クリーミーチョコレート、ルナールラベンダー、ジャズィジャスミンがあります。1本¥2,500/VITACIG

おいしくてクセになるジューシーなフレーバー♥

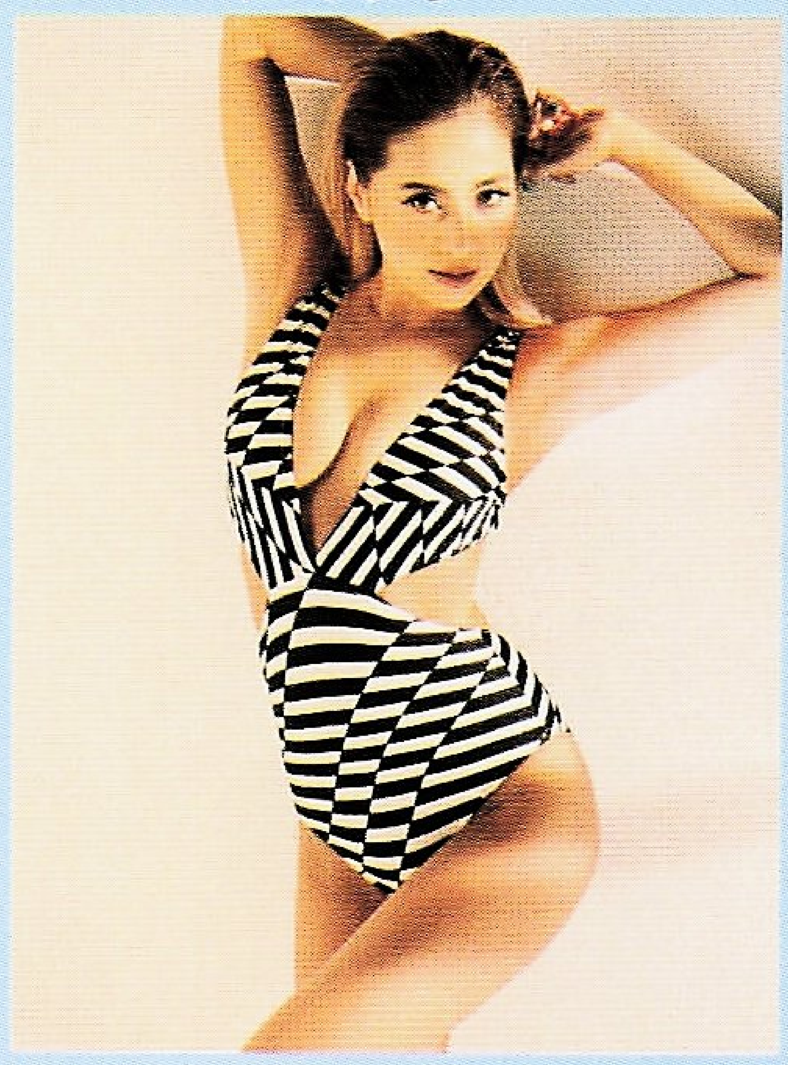
電子タバコはたくさんあるけど、身体や美容にいいのはごく一部。その中でも、吸ったときのフルーティーな味わいや見た目のかわいさで言ったらビタシグがダントツでオススメ! 先端にはキラキラのストーンが埋め込まれている、華やかなデザインもポイントです。ビタシグには、ビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンE、コエンザイムQ10、リラックス効果のあるテルペンが含まれています。吸引すると普通のタバコのように煙が出ますが、これは水蒸気なので吸った自分にも周りの人にも害はありません。成分はすべてビタミンと天然植物成分で作られています。また、個体差はありますが1本につき500回くらいの吸引が可能。マンゴー、ラベンダー、ジャスミン、チョコのフレーバーにはアロマセラピーの成分が含まれているので癒し効果も期待できます✧

また、使い切りタイプなので、いちいち充電するわずらわしさもありません。電源のオンオフもなければ、リキッドの補充もいらないので、買って箱を開けたらすぐに使うことができるお手軽設計なのもポイント高い♥ ポーチにポンと入れておける小ぶりなサイズ感なので、出先でも手軽に吸えます "吸えるビタミン"のキャッチコピーで話題のビタシグは公式サイトから購入できるので要チェック♥

姉ageha

お姉さんアゲハ ageha

2017年7月号



COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
ワンピース水着¥19,800/salinas (fruits de mer 東京)

どこより早く最新情報をお届け♥
お姉さんアゲハ公式 Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

ココでしか見られない写真も!!
お姉さんアゲハ公式 Instagram♥
https://www.instagram.com/aneageha



050

CONTENTS



089

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。 ※クレジットのないものは、すべて編集部私物またはモデル私物です。


BRIGHT FUTURE
1day
pia
LIL MOON
3TONE COLOR CONTACT LENSES
EXPIRATION DATE 1DAY
"10PIECES"
COLOR: WATER WATER
This stylish contact lenses make you happy♥
14.2mm
DIA 14.4mm / DIA 14.2mm
1month
pia LIL MOON
2TONE COLOR CONTACT LENSES
EXPIRATION DATE 1MONTH PLANO
NUDE CHOCOLATE
［ヌードチョコレート］
DIA / 14.5mm
1month
pia
EYE DOLL
BY LIL MOON
2TONE COLOR CONTACT LENSES
EXPIRATION DATE 1MONTH PLANO
BABY BABY ［ベイビーベイビー］
DIA / 14.5mm
ROLA's produce
COLOR CONTACT LENSES
LIL MOON
EYE DOLL BY LIL MOON
●コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず事前に眼科医にご相談の上、検査・処方を受けてお求めください。●ご使用の前に必ず添付文書を読み、取扱い方法を守り、正しくご使用ください。●医師の指示に従い、定期検査を受けてください。
製造販売元 PIA株式会社 承認番号 22400BZX00427000



バックスタイルまで気を抜かないのがイイ女♥

ミリタリー風のカラーにデコったロゴでリッチカジュアルに✧

後ろ姿でキュンとさせちゃう旬のデコシャツだよ♥

人気沸騰のLOVEシリーズが今季はデニムシャツで登場！

（3人共通）LOVEデコシャツ¥8,900、頭に巻いたスカーフ¥1,900、バブリーウォッチ¥30,000、ブレス¥2,900／すべてDaTuRa

リッチでカジュアル！ DaTuRaの夏はもっとハデでかわいく♥

#NO_SIMPLE♥

他のブランドにはないハデなデザインやフェミニンなディテールが人気のDaTuRa♥ 夏の新作も、もちろんかわいいです✧
地味になりたくない、変に落ち着きたくない、そんなお姉さんたちにオススメのアイテムをピックアップ☺

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama, Yoyoi Nemoto
EDIT&TEXT_Marika Koizumi



DaTuRa
[WEB STORE]
blanccloset.com/datura
問 DaTuRa 渋谷109店
☎03-3477-5059

Tシャツでカジュアルに仕上げても女性らしさがアピれちゃう♥

女らしさを最大限まで引き出せる大胆な花柄ワンピ✧

（莉菜、佳那恵共通）ロングワンピース¥9,800、チューブトップ¥2,700、ネックレス¥1,900、ブレス¥2,900、サンダル¥8,900／すべてDaTuRa

Tシャツ¥4,900、ショートパンツ¥6,500、ブレス¥2,900、サンダル¥8,900／すべてDaTuRa

ワンピ1枚でもうかわいい！こんな魔法はダチュラだけ♥

or「食事＋αで頑張る」の2つに分かれました！

2017年上半期 第1位

運動したくないお姉さんは

夜食べない

＋αダイエット♥

もはや食事制限だけではヤセられない💧 悲しいけれど、現実を受け止めたお姉さんたちが実践している Not 筋肉派のダイエット✧



専属モデル（33歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人 **けいこ**

3人産んでもこの体♥ 出産はデブの理由にならない！

菜々子は夜食べずに 朝と昼にすべてをかけていた！

ヤセたいけどジムは続かないし、そもそも運動をあんまりしたくないから、体重が気になったときは食事とセルフマッサージで調整！

夜ご飯とお酒に注意！

寝る前5時間は食べないようにしてたときはヤセました😆 あと、お酒が好きなので飲むときは甘いカクテルや梅酒は避けてたかな✧

飲み過ぎ注意♥

さらに筋肉マッサージでサイズダウンを図る♥

item

むくみ防止に。クラランス ボディ リフト セルライト コントロール

まずは腕からマッサージ😆 二の腕にクリームを塗りたっぷり馴染ませておきます。

クリームを伸ばしながら二の腕を思いっきり内側にねじる。マッサージしながら強めに。

次は脚のマッサージ★ クリームを塗って、両手を膝周りに当てつつ指でツボを刺激!

そのままクリームの滑りを利用して、足首に向かってぐーっと強めに押し流していく✧

ふくらはぎの下で両手を組んで、お肉をギューっと圧迫するように手の平全体で包みます。

手を組んだまま、勢いよく両手をスポンッと離します。お肉が刺激されて、むくみ改善に♥

同じように、前太ももに両手を組んで、ぎゅっと包み込んだら、ぐーっと圧迫します。

手を組んだまま勢いよく手を離します😆 セルライトが気になるので、潰すように刺激!

天気がいい日は歩く♥

ちょっとお買い物するときや、駅まで行くときは一駅歩いたりして意識的に運動量をUP。

弥生はなるべく 19時以降食べないようにしてしていた！

外食する日は別だけど、普段は19時前にご飯を済ませるようにしてるよ。もしも19時を過ぎちゃったら、もう何も食べないで寝ちゃう!

就寝時間が早いので

21～22時に寝るから、19時までには食べないと消化に悪い♥ ただ、寝た後も細切れに起きちゃうから、なんだかんだ活動してる😆

外食の日はルール解禁♥

プラス、お家の中でトレーニング♥

ローラーを両手でしっかり握って、床の上に四つんばいの状態になるところからスタート。

そのままゆっくり、前に向かってローラーを転がしていく😆 膝と腕が伸びきるまでやるのが理想✧

ゆっくり元の状態に戻るよ。「もう限界!」って思ってから10回はやるようにしてる😺

item

3年前にドンキで購入♥ 朝かお風呂入った後にやるよ✧

夜から仕事のまなかは 出勤前に食事を済ませて、それ以降は何も食べない！

もはや食事制限だけではヤセられない💧 悲しいけれど、現実を受け止めたお姉さんたちが実践している Not 筋肉派のダイエット✧

運動は生活の中に組み込む

無理なことは続かないから、自然とできることだけを続けてるよ! 仕事終わりに食べなければ、それだけで少しずつヤセられる✧

ダイエットは毎日コツコツ

夜食べないにプラスして、お散歩してたことも♥

ご近所をテクテクお散歩😆

ジム通いとかは続かないし走るのもしんどいから、近所をウォーキングしてる♥ あとはワンダーコアで腹筋するときもあるよ!



太ってることを"グラマー"とポジティブ変換するの禁止!!

専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし **杉山佳那恵**

佳那恵は21時以降なるべく食べないようにして体形キープ！

家で食べるときはもちろん、外食する日もできるだけ21時前に夕飯は済ませてるよ。やっぱり夜遅くに食べないのはダイエットの基本✧

好きなものは朝かお昼に！

非常事態にも備えておく♥

もしも夜、どうしてもお腹が空いたら100kcal以下のレトルトのおかゆか、湯豆腐にポン酢をかけたもので空腹をしのいでるよ😆

さらに、皇居ランしてたときもあった♥

キレイにくびれができた♥

前の話だけど、半年～1年間くらい毎日皇居を一周（約5キロ）走ってたの😆 毎日走ってると慣れてくるし、お腹がペタンコになった♥

て、今の私たちに合ったやり方がある♥

ダイエット大賞

るむ…みたいなことも避けたい！ お姉さん世代ならではのダイエット法をまるっと紹介✧

PHOTO_Yoshinobu Bito,Nobuyuki Sasaki[SAYAKA],Satoshi Ohmura[KEIKO]
HAIR_Chiharu Koya,Yuko Nozaki[SAYAKA],Anri Mitsuishi[KEIKO]

今年の上半期、お姉さんたちは「ガチで鍛える」

2017年上半期 第2位

とにかく体を引き締めたいお姉さんは

筋トレ♥

身体づくりに夢中になるお姉さんが、ここ最近急増してます！　ただ細いだけじゃなく、キレイに締まったボディラインをつくれるのが魅力的♥

CHIHAは ジムで習ったトレーニング をせっせと行っていた！

ヒョロヒョロより筋肉のついた身体が好きだし、食べるのも好きだから食事制限よりも運動派♥　筋肉があればむくみにくい体質になるよ

後ろ姿まで美しく✧

パーソナルジムに通ったり、キックボクシングしたりしてる♥　自宅でもできる簡単なトレーニングメニューをちょこっとご紹介します✧

美しいヒップに

写真のように膝を立てて床に寝ます。アゴが上がりやすいので、引き気味のままキープします★

腰に手をあててお尻を上げます。肩から膝まで一直線になるよう意識。お尻が下がらないように。

お尻を上げたままの体勢を限界までキープしたら、背骨からお尻の順で床につくように下ろす。

次はイスを使った運動　頭をイスにのせて、足を肩幅くらいに開いてしっかり立ちます。

今度はお尻を下げます。お尻は床につかないように気をつけながら、この体勢をキープ！

ゆっくりとお尻を上げて、元の状態に戻します。これを何回か繰り返すとお尻に効くハズ

ダイエットアドバイザー（28歳／東京都）独身・子供なし CHIHAさん

筋トレはダイエットはもちろんアンチエイジングにも♥

コレもプラス！

おばあちゃんから譲り受けたトカクニベルトは、巻くだけですごい汗をかくからお腹ヤセに。

アメリカで買った脂肪燃焼サプリ♥　強い成分なのにオーガニックだから身体に優しい✧

お散歩するときは、竹原慎二さんプロデュースのサウナスーツを着て運動タイムにシフト！



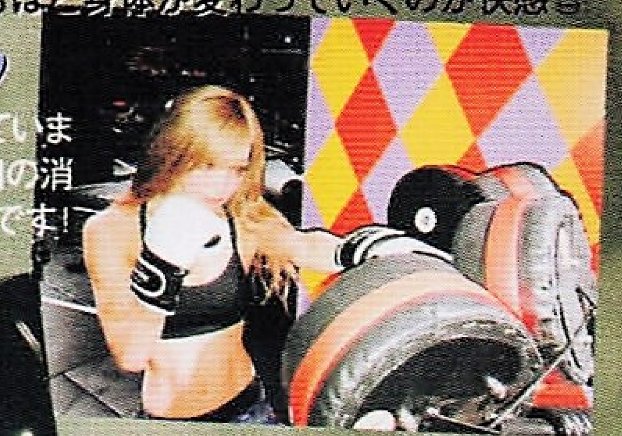
専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし 荒木さやか

優花は パーソナルトレーニング で相変わらず筋活に励んでいる！

相変わらず鍛えてます♥　最近は韓国で行われたWBC fitnesssで優勝しました✧　自分を追い込むほど身体が変わっていくのが快感

すっかりフィットネス中毒♥

時間があればジムに行って鍛えています　朝運動すれば、その日1日の消費カロリーが上がるのでオススメです！　脂肪も燃えやすくなります✧



暗闇ボクササイズb-monsterへ行ってきたときの写メです♥　暗闇の中、大音量の音楽に身体を委ねてボクササイズできるボクシングフィットネス✧

相変わらず「トリプルファイブプログラム」に通っています♥　背中を鍛えたい日は浅めのデッドリフト60キロで10回×3セット

やればやるだけ変わる♥

体重も大事だけど、細くても たるんでたら意味がない！

さやかは 加圧ジムで時短 筋活していた！

前号の撮影のときに太っちゃって、まだまだダイエット中！　ジムに行ってるときの写メがなかったから、最新の水着写真をお届けします(笑)。

加圧は短時間で効果が出る★

ぶっちゃけ最近行けてなかったけど、体重増えちゃったからなるべく加圧に行くようにしてる　短時間で鍛えられるから良い♥

あの頃の体形に★



水着撮影したときの後ろ姿　少しヤセてきた♥　本当にヤバイなって思った日は、寝る前に腹筋背筋200回するときもあるよ✧



日本にいると、つい炭水化物を食べすぎちゃうから、あんまり食べすぎないように気をつけてるよ！　まだあと少し絞らなきゃダメだな💧

OVER25は“ヤセる”だけじゃなく“健康”にもなること!!

2017上半期

ガリガリ至上主義だった若い頃と違っ

お姉さん的

年齢や出産を言い訳にして、だらしない体形になるのはイヤ。かと言って細ければいいというワケでもないし、無理なヤセ方して皮膚がた

2017年上半期
第3位

食品ダイエット♥

ご飯を置き換えたり、食べ物や飲み物を変えてみたり…無理な一品ダイエット系はもう卒業！　少しの意識と工夫で健康ヤセを目指す♥



専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

沙世はナッツとスムージーで体の中からキレイに！

身体に優しい成分を摂取してデトックスしながらダイエット✧。30歳超えると、無理なダイエットは本当に肌に出るからね💧



4つのフレーバーが楽しめるイーストバリカシューズは間食に◎。

朝ご飯を食べられない日に飲むVegeethie。お水で割ってるよ♥

早紀は朝食にグリーンスムージーを飲んで、朝からスッキリ！

朝ご飯代わりに飲むことが多いグリーンスムージー。コンビニやスーパーで買えて便利♥　野菜があんまり好きじゃないから、スムージーで栄養を補ってるよ



スムージーっていろんな種類があるけど、これは味がおいしくて好き。

梓はジュースもお茶も封印してお水だけ生活！

ジュースや炭酸は問題外として、カロリー0のコーヒーやお茶も、ものによってはカフェインが多くてダイエットのさまたげになることも。



慣れればお水もおいしい♥

カロリー0の炭酸飲料も、甘味料が入ってるから糖分は高い！　また、カフェインは血液の洗浄を遅れさせて代謝が落ちる原因にもなるらしいので要注意💧

乙は豆乳とスムージーで健康的にダイエット！

今グルテンフリーダイエットをしているので、主食が豆なんです✧。飲み物は豆乳で、朝食はスムージーに置き換える生活を継続中



好きな豆乳はこの2つ　単純に味がおいしいから、ムリなく飲める♥

ファスティングサポートスムージーは牛乳で割って飲んでます♥



栄養士＆ネイルアーティスト（30歳／群馬県）独身・息子1人
流河さちさん

さちは、コンブチャクレンズでデトックス効果を狙う！

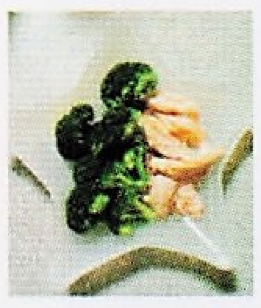
ずっと前から飲んでるコンブチャクレンズ♥　飲むだけだから手軽に取り入れられるし、体の中がポカポカしてくる感じがたまらない



コンブチャクレンズはネットで買えるよ　大容量でたっぷり飲める♥

菜々子は、ダイエット中はブロッコリーをたくさん食べてスリム化を狙う！

ブロッコリーには、ふっくらした体形になるためのホルモンを抑える効果があると聞いて♥　本気でヤセたいときの夜ご飯はコレ✧。



見た目も味も質素だけど、お肉があるから意外とお腹に溜まります✧。

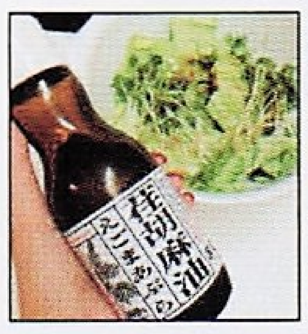
ドレッシングもヘルシーに

ブロッコリーとササミ肉を茹でて、ノンオイルドレッシングでいただきます♥　毎日同じだと飽きるので、たまにキャベツをプラスすることも。



あいはエゴマ油生活でおいしくダイエット！

エゴマ油を摂るようになって、便通がよくなったしお肌の調子も良くなった♥　ただ、熱を加えると効果がなくなるからそこだけ注意



お野菜にドレッシング的にかけるのが定番　一緒に塩をかけて食べると本当においしい✧。エゴマ油をお料理に取り入れるのは、ここ最近の定番メニュー♥



普通にスーパーで買えるよ　お味噌汁に後から入れたりして摂取してる♥

甘いものを食べたいときはカカオ濃度が高いものをチョイス！



これはコンビニで買えるカカオ含有率70%以上のアーモンドチョコ。

チョコレートを食べるなら必ずカカオ70%以上のものをチョイス！

ロフトで買ったチョコレート。カカオ本来の味がするから少し苦め♪

ココアを飲むときは温めた牛乳を入れて、無糖でいただいてるよ✧。

基本的にはポテチの代わりにおせんべいを食べる！



マイベストおせんべいは技のこだ割り梅しそ味♥　甘じょっぱい！

ガマンできないときだけ食べる✧。

旦那さんが寝る前にお菓子を食べる人で、私の分まで買ってきてくれるから一緒に食べてたら太った💧　これを機に夜のお菓子断ちを決意！



さちはSLIM CUBEでらくちん筋トレ！

スリムビューティハウスのEMSで、手軽に引き締め♥　貼っておくだけだから簡単だし、他のことをしながらでもできるから時短にもなるよ✧



気になる箇所にベタ！

1日20～30分くらい貼っておくだけでOK♥　意外とピリピリするし、インナーマッスルを鍛えるために、かれこれ5年くらい使ってる✧

item



エステのEMSは、さすがの本格派✧　お手軽なのに効果抜群！



広島の看護学生（32歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

2017年上半期 第4位 自宅で筋トレ♥

もう少し筋肉が欲しい！　引き締めたい！　でもジム通いは続かない💧
そんなお姉さんたちが実践しているのがおうち筋トレでした♥

あいは、やせトレで便秘改善！

筋肉バキバキ系よりも、お人形さんみたいに細くてしなやかな体形が好き♥　女性らしくヤセられるのはヨガだと思って、DVDを購入✧

item



SHIHOのやせトレは、内容がわかりやすいからとってもオススメ！



❶ 床に大の字になって寝っ転がったら、膝を立てておく。そのまま、両足を左右にパタンパタンと倒すよ。肩が浮かないように注意！



❷ 同じ動きを何回か繰り返すよ♥　このとき、お尻の上のほうを床にグリグリする感じにすると、筋肉がほぐれて気持ちよくなる✧



❶ まっすぐ立った状態から、大きく前に一歩踏み出す。後ろ足をぐーっと伸ばしながら、前に深く沈んでいく。両手を頭の後ろで組んだ状態で3秒キープ😺



❷ 再び最初のまっすぐ立った状態に戻る😺　両足を揃えて、フラつかないように意識しながらまっすぐ立つ！　目はスッと前を見て、一回呼吸を整えるよ。



❸ 再び前に大きく一歩出して、同じポーズで3秒キープ。前に沈んで、後ろ足の関節をゆっくり伸ばしてあげることが大事😺　反対側の脚も同じように繰り返す。



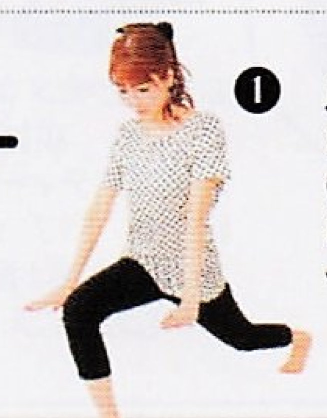
❶ まずは、脚を肩幅に広げてまっすぐ立つよ。何となく、体重が両足に均等にかかるように意識して。両腕は力を抜いてダランと垂らしておいてね✧



❷ その姿勢のまま、片足を大きく一歩前に出すよ✧　まだ腕はダランと力を抜いたまま。後ろ脚はぐーっと伸ばして、前脚の膝は軽く曲げて沈んだ感じにする。



❸ 前に出した脚と反対側の腕を写真のように上げて、体側をぐっと伸ばすよ♥　この状態で3秒キープ！　終わったら反対側の体側も伸ばしておいてね😺



❶ 片脚を一歩大きく前に出したら、後ろ脚は伸ばしておいて😺　そのまま体を前方に倒していって、床に腕をつく体勢になるよ✧

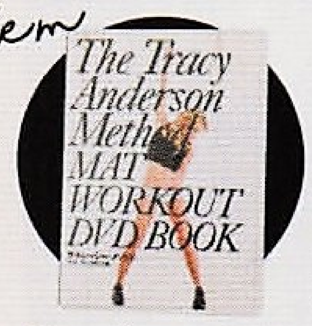


❷ 右手を右足の内側に入れた状態で、お尻を右回りと左回りそれぞれ円を描くように3回ずつ回す✧　終わったら反対側も同じように♥

菜々子はトレーシーメソッドでカーヴィーBODYに！

外国人のワークアウト系のDVDが好きで何枚か持ってます♥　同じメニューばかりだと飽きて続かなくなるので定期的にチェンジ✧

item



トレーシー・メソッドのワークアウト編♥　楽しく運動できます✧

思い立って夜中にやる♥

毎日やるって決めてなくて、ふと思い立ったときにやってます✧　音楽に合わせて動く感じで、エアロビに近いかも？　いい運動になります♥



梓はコリをほぐすボールで筋肉の疲れをリセット！

コリをほぐしてくれるアイテムをドンキでGET♥
ツボ押し的な感じで、自分の気持ちいい場所を探りながらグリグリ刺激していくと身体が軽くなる。



テニスボール2個分くらい

偶然発見したコリほぐしグッズ。こんな風に、コリを感じる部分にあてて体重を乗せるとほぐれていい感じ♥　むくみ解消になりそう✧

item



ラ・ヴィの「やわこ」というアイテム♥　会社とか出先でも使える✧

りえとRIRIは走ってる！

お金をかけずに今すぐ始められる方法といえばランニング！　筋肉がつけば基礎代謝が上がってヤセやすい体質にシフト✧

走って10キロ減量したよ✧

数年前に毎日走ってた時期があって、その頃に10キロヤセたの♥　最初はヤセないけど、根気よく続ければ体重がみるみる減っていくよ✧

ランニングは本気モード！

ウェアとシューズは軽いものを選んで、出先でも走れるように✧　走るのって気持ちいいし、ストレス解消にも繋がると思うからオススメ♥



カラコンアドバイザー
(33歳／東京都)独身・子供なし
美咲さん

弥生は半身浴中に バブルバスと「うんぱに」体操をしていた！

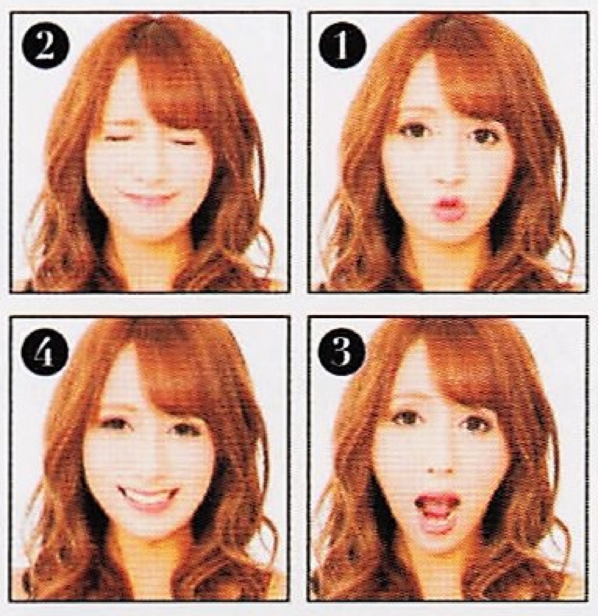
ほぼ毎日半身浴してる😊 半身浴中の時間を利用して小顔体操を実行♥ 半身浴は 10～20 分入った後、小休止を挟んでまた 10～20 分入る😊

item



水素バブルバスパウダーという入浴剤を愛用。汗がめっちゃ出る！

半身浴って好き♥ 汗かくとスッキリするし、次の日のメイクのりが良い気がするの✧



テレビで見た小顔体操♥ 思いっきり「う、ん、ぱ、に」と口を動かすだけ😊 変顔がかわいい子って笑顔もかわいいと思うから、私も練習中✧

莉菜は毎日半身浴で コツコツ代謝をあげていた！

汗をかけばかくほど、肌がキレイになる気がするし、スッキリする上に気持ちいい✧ 身体を温めることで汗をかきやすい体質になるなど、良いことだらけ♥



コンビニで売ってるご近所トラブル系のマンガを読みながら半身浴をするのが日課。代謝 UP ♥

私たちも半身浴！

いろんな人のインスタを見ながら、まったり半身浴✧ リラックスできる特別な時間😊



item



お水だと味がないから飽きる💧 成城石井のルイボスティーは味が好き♥ バブ エピュールの入浴剤は香りも何もかもお気に入り！



ルイボスティーは利尿作用があるから体内の循環が良くなる気が♥ 入浴剤はバブ。

2017年上半期 第5位 お風呂ダイエット♥

お風呂タイムは美容タイム♥ キレイになるかオバさんになって劣化するかの分かれ道は、お風呂での過ごし方にかかっていると言っても過言ではない！

美咲はお風呂の中で ボニックを使って 気になる部分を引き締め！

専用のジェルを塗って毎日５分くらいボニックをあてると、脚がほっそりしてきた♥ 短時間で OK だから毎日続けられるところが◎😊



ボニック専用のジェル😊 お肌を保湿しながら効果 UP も狙えるよ♥

ボニックの本体。少し痛みはあるけど、その分効果が出やすい気がする。

乙はお風呂場に 痩身マシンを持ち込んで部分ヤセ狙い！

やっぱり皮下脂肪や内臓脂肪って落ちにくいので、毎日痩身マシンをお風呂に持ち込んでケア♥ １週間使ったら効果が出た✧



ヤーマンの EMS マシン♥ 最初はピリピリする感じが痛いけど、すぐ慣れるよ。

りえはセルライト改善のために ボディスクラブで、せっせとマッサージ！

いただきもののシュガースクラブだよ♥ お風呂でマッサージしながら、セルライトを潰していく計画を立てているところ😊





ジョヴァンニ シュガーボディスクラブ ホットチョコレート



榎本弥生 専属モデル（25歳／東京都） 独身・子供なし

2017年上半期 第6位 グルテンフリー♥

グルテンフリーとは、小麦をやめることで代謝の上がる身体にリセットする方法。パンなど小麦の加工食品は体内で分解されにくく、身体を冷やす性質が💧

さちは グルテンフリー中の 主食を玄米に シフトしていた♥

身体にいいダイエットをしたくて、グルテンフリー中の主食は玄米にしてたよ✧ 白米を食べても問題ないのですが健康面を考えて♥

白米と MIX しないで、100% 玄米のご飯を食べるのがオススメ✧





グルテンフリーはお米 OK とされているけど、効果を上げるために我が家では玄米を使用♥

グルテンフリーダイエットのやり方♥

まずは２週間、小麦を断つ！

小麦を使った食品を食べなければ良いだけ。野菜やお肉は食べられるので、満足感は十分。小麦を抜くとむくみやダルさが消えることも✧

食べていいもの	食べちゃいけないもの
白米	パン
野菜	うどん
お肉	パスタ
豆製品	パンケーキ
卵料理	アイス



水原乙さん エステティシャン（27歳／埼玉県） 独身・子供なし

乙は甘いものが食べたくなったときの非常食として ドライフルーツを持ち歩いていた！

ダイエットをして 10 キロほどヤセました✧ それを機に美意識が上がり、グルテンフリーを開始♥ ドライフルーツはいざというときの非常食。





グルテンフリーは２カ月前から♥ お菓子は NG なので、甘いのが食べたくなったらドライフルーツを食べます✧

ドライフルーツ、もしくはカカオ 70% 以上含有のチョコレートなら OK ✧



キレイになるための1番の近道はヤセること✧

専属モデル（32歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美早紀

2017年上半期 第7位 酵素♥

もはやブームというより私たちの生活の一部になっている酵素♥ 味がおいしいものが多いし、体内からキレイになる感じがやみつき。

けいこは お嬢様酵素で 便秘改善！

お嬢様酵素を飲み始めてから1カ月くらいで、お肌の調子が良くなった感じがしました♥ 口臭、体臭、便秘対策にも良いと思います😊



たっぷり大容量でお買い得♥ お水で割って飲むのが日課になってます。

飲みやすい味です♥

朝起きたときに1杯飲んでます😊 3人目を出産した後から飲み始めて、産後太りの解消にも役立ちました♥

早紀と美咲は クレンジング酵素で 体内スッキリ！

個包装タイプだから、新鮮な状態で摂取できる♥ 持ち歩くこともできるから会社や出先で飲むことも✧ ぶどう味で飲みやすい♥

ソーダ水で割ってる♥

おいしく飲める♥

舞台やってたとき、稽古場に持って行って飲んでたよ♥ あとは、お風呂上がりに飲むのも好き✧ 持ち歩ける個包装が嬉しい！

朝食代わりに飲んでる♪ お水で割るのが定番かな♥ 飲み続けると、身体がスッキリしてくる気がする✧ 手軽に飲めて◎。



美容成分も贅沢にたっぷり配合！ 1日1～2包飲むのが目安だよ✧

沙世は お嬢様酵素 Jewel で満腹感もGET！

あんまり朝ごはんを食べないから、酵素を朝食代わりにしてる♥ 小さいパックだから持ち歩いて外出先でも飲めるし、便利だよ😊



甘めな味♥ 普段はお水で割るけど、そのまま飲んでもおいしいよ😊

タピオカがたまらない♥

お水で割って飲むよ😊 ご飯食べる前に飲んでおくとお腹が膨れるから食べ過ぎ防止に♥

あいは 酵素×酵母サプリで手軽デトックス！

出先でも簡単に酵素が摂取できるのが嬉しい。酵母も入ってる酵素サプリを飲み始めてから、生理前でもお肌の調子が安定するように✧



便秘解消にも◎✧

もともと便秘症で、どうにかしたくて飲み始めたのがきっかけ♥ お通じも良くなった！

酵素×酵母は、朝起きたときと夜寝る前に2粒ずつ飲んでる😊 空腹時に飲むと効きやすい✧

RIRIはお出かけ先で気軽に摂取できる 生酵素サプリ で手軽デトックス！

酵素を飲むようになってから、ニキビができにくくなった気がする♥ なんとなく、体調も良くなった感じ✧ 小粒で飲みやすい✧



腸内をデトックス

酵素を飲むようになってから、お肌の調子が安定♥ 持ち歩いてどこででも飲めるのもポイント！

生酵素は、1日2～4粒くらい飲んでる✧ たっぷり60粒入り♥

2017年上半期 第8位 サプリ♥

ダイエットサプリは気休め…なんて言われていたのは昔の話！ 最近のサプリはすごいんです✧ お姉さんの愛用サプリをご紹介♥

沙世はDr'sタイツーで脚のむくみを改善！

むくみが気になるときに、1日2～6粒くらい飲んでるよ😊 専用のケース付きで持ち歩きやすい♥ しかもたくさん入るから便利✧



いらないものは体外へ

自然由来の植物エキスを配合✧ 体内の水分バランスをサポート♥

特にこれからの季節、クーラーで冷えてむくみやすいから、このサプリは必需品だね✧

梓は場面に応じて サプリを使い分け！

アマゾンで購入♥ ブルーのファイナルブロックは食事の前に飲んでで、赤いファイナルバーンは脂肪燃焼効果が期待できるサプリ✧



本気のサプリ♥

運動前にファイナルバーン、食事前にファイナルブロックと使い分け♥ それぞれ1日に7～10粒摂取。

ファイナルブロックは、重い食事のときに。ファイナルバーンは毎日✧

けいこと乙は カロリミットで お手軽にカロリーカット！

外食の日など、高カロリーなものを食べるときに飲んでる✧ サプリだからとバカにして、何も飲まないより飲んだほうが良いでしょ♥



イベントのときに✧

BBQ、焼肉、お友達とご飯に行くときとか、特別な日に飲んでる♥ 安心感が違います♥

コンビニやドラッグストアでサッと買えるお手軽具合も助かる✧

乙はさらにコレもプラス！



エイベックスから発売されてる A DASH ファスティング定着サプリ♥

美意識MAX♥

ファスティング定着サプリも飲んでます♥ 本当はスムージーと一緒に飲むと良いみたい。

あいは 3種類のサプリを 飲んでカロリーカット！

大人のカロリミットとフォースコリーは食前に飲むようにしてる♥ スリムアップ スリム菌は、腸の活動を活発にするものだから、1日に数粒摂取✧

アレコレ飲み分け♥

飲まないより飲んだほうが良いだろうし、それぞれ効果も実感できるから、飲み続けてる✧



いつまでも旦那さんに愛されるボディをキープ✧

主婦&投資家（27歳／埼玉県）既婚・子供なし
菜摘梓さん

スリムアップスリム菌は便秘改善のために飲み始めたサプリ✧



こちらも便秘改善のため。フォースコリーは即効性を感じられる♥



大人のカロリミットはケース付きで持ち歩きやすいし効果が高そう。



2017年上半期
第9位 精神論❤

病は気から、と言うように、ダイエットも気持ちが大事！　お姉さんたちの、気持ちをコントロールする方法を教えてもらいました✧。

けいこは ストレスをためない ことでドカ食いを防止！



ストレスが溜まってると、お腹が空いてないのに食べたくなったりしがちなので、できるだけストレスフリーな生活を心がけています😊

外の空気を吸うだけでも違う❤

例えばちょっと外に出てみたり、お買い物してみたり…。なんでも良いのですが、とにかくストレス発散で食に走らないように自分を操作することが大事😊

莉菜は 水着の撮影を入れていつでも脱げる気持ちでいる！





夏は水着、他の季節ならドレス撮影が体形維持のモチベーション。ドレスはタイトなものが多いからキツくなればすぐわかる！

人前で露出するという緊張感！

焼けたくないから海やプールには行かないけど、撮影で有無を言わさず水着にならなきゃいけない機会があれば気をつけられる✧。

早紀は “食べても太らない”と思い込む！



「これ食べたら太っちゃうかも」とか「カロリー高いよね…💧」って気にしながら食べるとおいしくないし、ストレスになるから本当に太る気がする！

気の持ちようは大事✧。

だからと言って、もちろん食べすぎも良くないんだけどアレもコレも気にしてたらストレスになっちゃう！　ダイエットの一番の敵はストレス💧

2017年上半期
第10位 食べ順❤

今やダイエットの常識となった食べる順番ダイエット❤　メニューではなく、何から食べるかを意識するだけだから簡単だしお手軽😊

食べ順ダイエットとは？

野菜から先に食べるよ✧。

野菜 or スープ→お肉やお魚→ご飯（炭水化物）の順番で食べることで、血糖値の急上昇を抑えて脂肪や糖を吸収しにくくなる✧。

佳那恵は野菜があれば、必ず野菜から食べるように意識！



お腹が空いてるときは味の濃いおかず（お肉とか）から食べたくなるけど、野菜から食べることを習慣にすれば辛くない❤

野菜やスープから食べるよう意識！

先に低カロリーのものを食べて、お腹を膨らませてる✧。満腹感を感じたらご飯は残して冷蔵庫へ✧。翌日のご飯に回してるよ😊



野菜があれば必ず野菜から食べてる

先に野菜で満腹になれば、後から食べる炭水化物がいらなくなるかも✧。そんなことも考えながら、常に野菜を優先的に食べてる❤

あいは 食前にトマトを1個食べてお腹を膨らませる！

味がおいしくなくちゃツライから、私は大好きなトマトとエゴマ油を組み合わせたものを毎日食べてる✧。自然と食べたい！　って思えるからストレスを感じないよ❤



大好きなエゴマ油をたっぷり使う❤　大きめにカットしたトマトにかけて食べるよ✧。エゴマ油は、大さじ1杯とか結構多めにかけるのがポイント✧。



おうちご飯の定番マイルール😊

トマトにエゴマ油と、塩をかけて食べると超おいしい！　大きめのトマトを1個食べると、良い感じに空腹が紛れるから暴食防止に。



ダイエットをするなら知っておきたい、いろんな目安！

カロリー一覧表♥

ご飯(一膳150g) 252kcal	お餅 118kcal	チョコココロネ 308kcal	おそば(100g) 344kcal
うどん(100g) 352kcal	あんぱん 280kcal	肉まん 251kcal	フライドポテト(100g) 388kcal
納豆(1パック約50g) 100kcal	オムライス 1,080kcal	野菜カレー 700kcal	ハムサンド 410kcal
アジフライ 280kcal	シーザーサラダ 330kcal	マカロニサラダ 250kcal	唐揚げ(3個) 290kcal
幕の内弁当 854kcal	ラザニア 760kcal	お好み焼き(1枚) 610kcal	天丼 690kcal
ハンバーガー 108kcal	ミートソースパスタ 680kcal	醤油ラーメン 477kcal	カップラーメン 358kcal
シュークリーム 245kcal	チーズケーキ 359kcal	ガトーショコラ 436kcal	ロールケーキ(1切れ) 224kcal
バニラアイス 235kcal	ポテトチップス(うす塩100g) 550kcal	おせんべい(100g) 373kcal	ビール(一缶350ml) 144kcal
牛丼並盛り 666kcal	ヒレカツ定食 738kcal	ハンバーグ(200g) 488kcal	オニオングラタンスープ 263kcal
コーンスープ 180kcal	サバの塩焼き 291kcal	エビチリ 300kcal	今川焼き 220kcal
いちご大福 205kcal	オレンジジュース(200ml) 96kcal	いなり寿司(3個) 294kcal	チャーハン 750kcal
親子丼 690kcal	エッグマフィン 265kcal	ホットドッグ 410kcal	肉じゃが(100g) 302kcal

身長別で見る美容体重一覧表♥

身長	健康体重	美容体重	シンデレラ体重
148cm	48.2kg	43.8kg	39.4kg
150cm	49.5kg	45.0kg	40.5Kg
152cm	50.8kg	46.2kg	41.6kg
153cm	51.5kg	46.8kg	42.1kg
155cm	52.9kg	48.1kg	43.2kg
158cm	54.9kg	49.9kg	44.9kg
160cm	56.3kg	51.2kg	46.1kg
162cm	57.7kg	52.5kg	47.2kg
164cm	59.2kg	53.8kg	48.4kg
166cm	60.6kg	55.1kg	49.6kg
168cm	62.1kg	56.4kg	50.8kg

部分ヤセしたいときの緊急かけこみ寺！

気軽に受けられるクリニックのダイエットメニュー♥

自力じゃどうしようもないときは、クリニックに頼るのも手✧ どれもお手軽に受けられる施術ばかりなので、試してみて♡

Newヴィーナス痩身で太ももヤセ！

Newヴィーナス痩身とは?

切らない、痛くない部分ヤセ♥

多周波RFトリートメントを肌表面に当てて、バキュームセラピーで脂肪をほぐし脂肪の排出を助けてくれます。麻酔もダウンタイムも不要。



私がやりました！

バー店員(28歳／東京都) 独身・子供なし

矢野ユウキさん



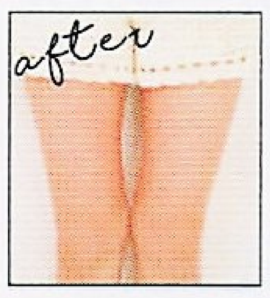
❸ 除去した皮下脂肪を、マッサージでゴリゴリ押し流す。繊維芽細胞を刺激して皮膚を引き締め。



❷ 多重周波数RFとバキュームで、セルライトのある部分を集中的にトリートメント！



❶ 今回体験するのは太もも。最初に浸透をよくしたり摩擦を軽減するためオイルを塗るよ。



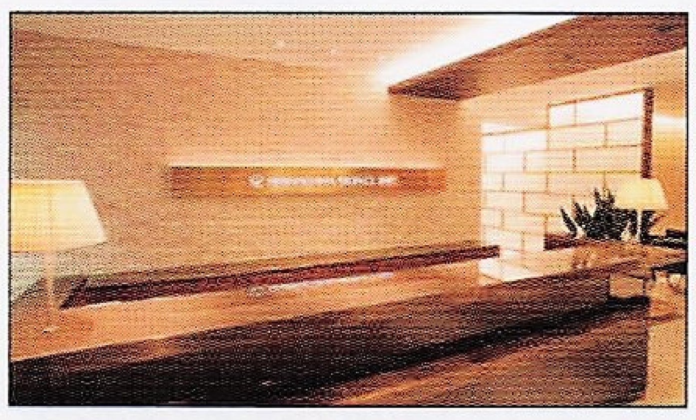
約15分の施術を終えた直後にサイズダウン！ 右脚38.5㎝、左脚37.5㎝と、左右合わせて－4.4㎝。



太ももにセルライトが多いのが悩み💧 スッキリさせたい！ 施術前の太ももは右脚41.4㎝、左脚39㎝。

クリニックはコチラ！

品川スキンクリニック 品川本院



㊟東京都港区港南2-5-3 オリックス品川ビル6F ✆0120-786-300 診療時間10:00～20:00（土日祝も診療しています）

先生はこの方♥



金 克知 医師

品川スキンクリニック 品川本院の院長。美を追求される患者様のために、どんなお悩みにもしっかりお応え。最適な処置を提案してくれます。

BNLS(脂肪溶解注射)でフェイスラインスッキリ!

BNLSとは？

新しい脂肪溶解注射♥

植物から抽出した成分を主成分とした、輪郭形成のための注射。これまでの脂肪溶解注射と違い、3日程で効果を実感。(※個人差があります) 1本 12,960円。



私がやりました！

主婦＆投資家(27歳／埼玉県) 既婚・子供なし

菜摘 梓さん



❸ 注射を打つ場所にガイドラインを描いたら今回は2.5本(2.5cc)注入。施術は5～10分程で終了。



❷ 痛みを軽減する麻酔クリームを塗ってもらえるから安心。麻酔が効くまで15分程待機！



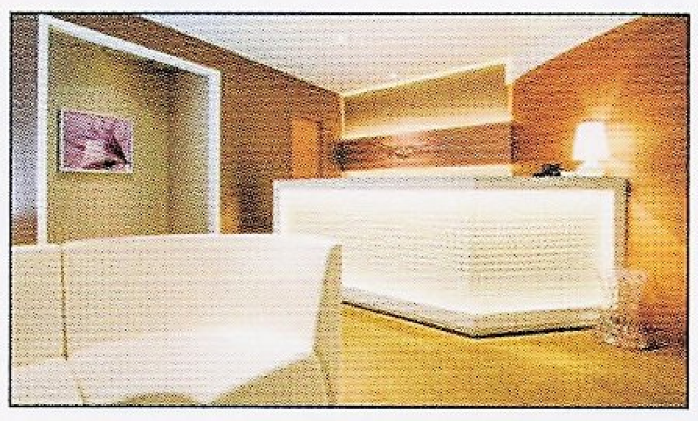
❶ 先生とカウンセリング。結果、頬下部～フェイスラインにかけてとアゴ下に打つことに♪



施術から3日後、早速効果が出た模様♥「正面から見たときのフェイスラインが、前はもったりしていたのがシャープになりました！」

クリニックはコチラ！

メディカルプラス クリニック新宿



㊟東京都渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル6F ☎03-5354-6381 診療時間10:00～13:00、14:30～19:00 ㊡第2・4日曜

先生はこの方♥



林 和弘 院長

北里大学病院形成外科、美容外科講師として携わった経歴あり。長年の経験と高い技術力が評判。安心感のある丁寧な施術も好感度◎。

ヴァンキッシュでお腹周りをスッキリ!

ヴァンキッシュとは？

温熱式の脂肪溶解マシーン

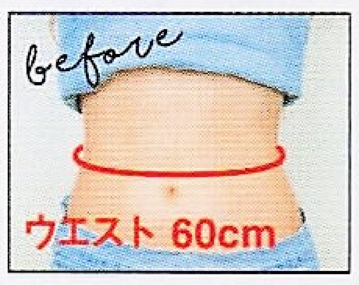
高周波を30分程照射すると、脂肪細胞が自然死します。壊死した脂肪細胞は施術後2週間～1カ月くらいかけて体外へ排出される仕組みです。



私がやりました！

渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長 (35歳／東京都) 独身・子供なし

木村美和子先生

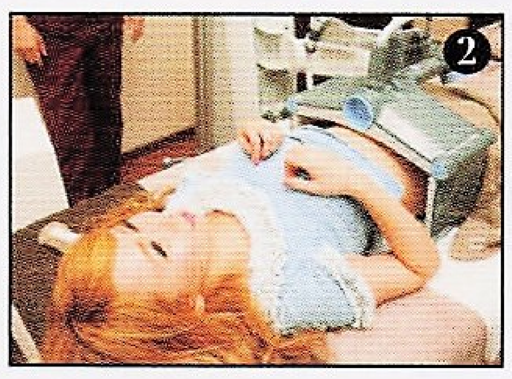




こちらはBeforeの写真。施術から10日後、くびれは－3.5㎝、下腹部は－5㎝という効果が！



❶ 先生から説明を受ける。皮下脂肪が気になる美和子先生は比較的効果が出やすい体質みたい✧



❷ 早速施術スタート！ 機械が身体に触れないのもポイント。じんわりと温かい感じ♥

クリニックはコチラ！

高須クリニック 東京院



㊟東京都港区赤坂2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F ✆0120-558-715 診療時間10:00～19:00 ㊡無休

先生はこの方♥



呂 秀彦 医師

東京院と横浜院を担当。丁寧なカウンセリングと繊細な治療が評判。ダウンタイムが短く痛みの少ない、確実な治療を提供してくれます。

ダイエット上手な3人のお姉さんによるメソッド公開♥

特にダイエットに関してストイックなお姉さん3人に習う特別メニュー✧ 取り入れやすいものを選んで、理想の体形に近づいて♥

やれば締まるしサボれば太る
自分次第で必ず体形は変えられる♥



専属モデル（27歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

優花は部分ヤセしたいときのトレーニング方法をレクチャー!

パーソナルトレーニングに通ってる優花は、絞りたい部分をピンポイントで狙えるトレーニング法を伝授♥ 全部自宅でできるよ✧

二の腕に効く運動のやり方

❶ 1Lくらいのペットボトルを持って、イスに膝をついて写真のような体勢になります✧

❷ ペットボトルを持った手を後ろにまっすぐ上げていきます✧ 反対側も同じように♥

❶ 寝転んだ状態で、ペットボトルを持ちます😋 足を上げておくと腹筋にも効いて一石二鳥♥

❷ 手首を曲げながら肘を曲げる✧ この動きもゆっくり繰り返すと効き目がUPします!

POINT!

意識は手首に♥

手首はくるっと巻き込んだ状態をキープ! 手首が伸びちゃうと、二の腕のプルプルに効かない💧

NG

こんな風に手首が伸びちゃうと効かせたい筋肉にアプローチできていないのでNG!

OK

このように、手首が丸まった状態をキープすると二の腕に効いてます♥ ここが一番大事😋

下半身ヤセに効くスクワット

❶ 片脚をイス（実際は動かないソファーがベスト）に乗せて、手には2Lのペットボトルを持つ✧

❷ ゆっくり深く沈んでいきます😋 このとき前足の膝が、つま先より前に出ないように注意!

❸ ゆっくり上がって最初のポーズに戻ります。片脚15回を1セットにして、3～4回繰り返す😋

❶ 2Lのペットボトルを肩に担いだ状態で足を肩幅に開き、お尻を後ろにして後ろ重心にする😋

❷ 後ろ重心をキープしたまま、行けるところまで沈みます。後ろももとヒップに効いてるハズです😋

❸ 極力ゆっくり上がって元の体勢に戻ります♥ これも15回を1セットにして3～4回繰り返します。

POINT!

前重心にならないで

太ももの前側を鍛えると女性らしくないので、後ろももとヒップに効く運動をピックアップ。

お腹に効く腹筋のやり方

❶ 寝転んだら足を上げて、両手は頭に添えます😋 常に腹筋が潰れるように意識します!

❷ 体をねじりながら腹筋します! 右膝と左肘が近づくような感じで、身体をひねって。

❸ 休むことなく今度は逆にひねって😋 これは16回を1セットにして3～4回繰り返す✧

POINT!

脚も上げたままキープ

一般的な腹筋みたいにゴロンと伸びちゃうと効果なし。常に腹筋が潰れた状態をキープ♥



美の伝道師（31歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

咲は3日で 4〜5キロ 落としたいときの 緊急ダイエット法を伝授!!

撮影前によくやってる短期集中で追い込む方法✧ 身体の中の余分な水分や老廃物を絞って絞って絞り出すことで一気にヤセるよ♥

何を着てもサマになる
マネキン並みの身体が欲しい♥

3日目

固形物は食べない！　塩分も極力摂らないように♥

例えば、野菜にかけるドレッシングも塩分がなるべく控えめのものをチョイス！　塩分はむくむ原因になるから、できる限り排除していく。

主食はコールドプレスジュースとトマトジュース

前日より食べるものが限られてくるから、主食はもはやジュースになる　トマトジュースは、無塩のストレートのものを選んでるよ♥

引き続きお風呂でのトレーニングをするよ♥

半身浴をしながら、ゴムチューブでのトレーニングを継続　ちなみに2日目同様、半身浴は朝と夜に行って、むくみや老廃物を排除!



限界まで上下に引っ張ったら戻して、また引っ張るのを30回程繰り返す。

ゴムチューブを両手で持つ　写真のように背中側で上下に掴むよ。



小顔サウナマスク♥ 輪郭に沿ってベルトで留めるだけだから便利。

100円ショップのジリーコンパックを重ねると、お肌しっとり

半身浴中の発汗をさらに促して小顔になるため、サウナマスクを装着。

2日目

固形物は前日食べてた量の半分に減らしていく

2日目は、ほぼ固形物は摂らない　コールドプレスジュースだけのときもあるくらい。野菜類はスムージーにして消化しやすくして摂取✧

ダイエットに良さそうなこんにゃくや春雨は実はNG

お腹に溜まるからヤセたいときは食べないのが正解。実は食物繊維もお腹に溜まりやすいから、キャベツなんかも食べすぎ注意だよ!

代謝を上げるために飲み物やサプリを厳選して摂取！

甘い系の飲み物はもちろんダメ。日中はもちろん、お風呂の中でも身体に良い飲み物や酵素を飲んでる✧ 身体の中がみるみる循環するよ♥



（右）無糖の炭酸水。カロリー0でも糖分が入っているものもあるから注意！（中右）不足しがちな酵素×水素が同時に摂れる♥（中左）身体がバテちゃうのを防ぐためのアミノ酸（左）腸内をキレイにしたくて酵素単品でも摂取!



半身浴中のトレーニング♥ ゴムチューブを両手で限界まで引っ張る。

両手をゆっくり戻すよ　キツいなって思うところまで繰り返す✧

ラ・ヴィのボディストレッチチューブ。1,000円くらいで買える♥　あると便利!

1日目

炭水化物はなるべく食べないで過ごすよ✧

今日から食べていいのはフルーツや野菜、お豆腐や納豆♥　禁止はしないけど、なるべく炭水化物は今日から食べないようにセーブ

今日から固形物は徐々に断っていく意識で取り組む

お腹の中を空っぽにしていきたいので、固形物は少しずつ排除！　すりつぶせる物は、つぶしたりミキサーにかけて摂取してるよ♥

お水はたっぷり！　1日に2〜4Lは飲んでるよ

体内を循環させたいので、お水はたくさん飲むようにしてる♥　身体の中を一度リセットさせる感覚✧ 1日かけてマメに飲んでるよ

朝晩、それぞれ最低1時間ずつ半身浴して汗を出す！

お風呂は自分でできる最高のデトックス♥　お風呂の中ではコロコロしたり運動をして、時間をムダにしない　水分補給も忘れずに✧

体内リセットにもってこいのダイエットサプリ♥

今まで身体の中に溜め込んでいたものを出したいので、ミスココというサプリがぴったり♥　食事前に飲む✧



1日4〜10粒くらい飲んでる✧ 体内の余分なものを排出しやすく♥



ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

RIRIは日常に取り入れられるコツコツダイエット♥

考え方やちょっとしたプラスαの行動で、なんてことない日々がダイエットに直結することも♥　誰でも今すぐできる方法を伝授

ヤセた自分を想像してHAPPYにダイエット生活♥

食べるときは大胆に



友達や彼とのディナーとか、特別なご飯は何も気にせず食べる♥　気にすると味がわからなくなるし、次の日から頑張れば大丈夫だから!

ご褒美も大事だよ♥

自撮り、SNSをやる!



盛れてる写メを撮って、それを世界中から見られるSNSにアップする行為って、アドレナリンが出ると思う♥　つまりダイエットに直結

承認欲求も満たされる

裸の状態で毎日ボディラインをチェック



たとえ今がどんな体形であろうと、まずは現実を直視することが重要！　ごまかしが効かないように、裸でチェックしてる♥

酵素ドリンクやサプリでヤセやすい体に

重ための食事前に飲んでるカロリミット♥　少しは効いてるといいな

食欲がなくなる処方薬サノレックス。イライラするけど効果はある!

出先で酵素と水素が同時に飲めるBODY RIDOX♥ ボトルもオシャレ。

好きな音楽を聴いてアドレナリンを出す

音楽でハイテンション♥

自論だけど、アドレナリンが出ると脳が興奮状態になって動くから、カロリー消費に繋がる気が　私は音楽でテンション上がるよ♥

逆立ちして胃を上に！

逆さまになることで、胃が上がって身体が軽くなる✧ 慣れないうちは10秒だけでも良いので、やると全然違う♥　この軽さはクセになるよ

ボディラインが出る服を着て体形をチェック

カジュアルなお洋服が流行り出し着ていて楽なほうに流されがちだけど、意識してピタッとしたアイテムを着て気を引き締める!

メリは骨盤ベルトと体操で産後太りに打ち勝つ！

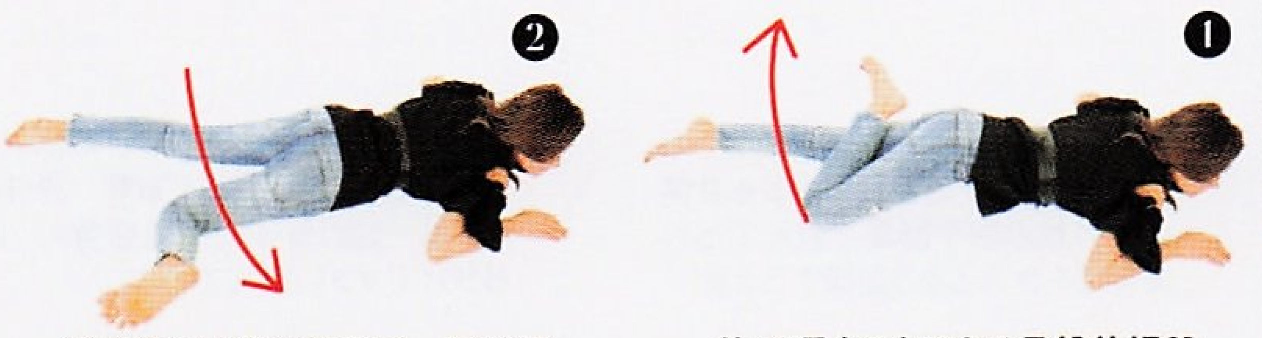
出産で開いた骨盤をそのままにしておくと、内臓の位置が下がって太りやすい体質に💧 産後３カ月以内に骨盤を締めることで、スッキリ体形を取り戻す♥



❶ まずは骨盤の歪みをチェック。脚を肩幅に開いたら手を腰に当てて、右に2～3回ゆっくり回すよ。

❷ 左回りも同じように♥ このとき、どちらか回すときに違和感があるほうが歪みが大きい状態💧

❸ 腰の両側にある突起部分を内側に押し込む運動。太もも上にある骨盤の出っ張りを押し込む。



❶ 体が硬くてもできる骨盤体操♥ うつ伏せで寝転がって、片脚の膝を曲げて左にパタンと倒す

❷ 動き的には①の延長で、反対側に脚をパタンと大きく倒す✧ 左脚も同じように繰り返すよ♥



❶ 両脚を開いて、床にペタンと座るよ✧ 左手はお尻の後ろ、右手は脚の間にセット★

❷ そのまま身体を左にねじる♥ ねじった状態で右手を左手の近くへ。反対側も同様に✧



骨盤ベルトで骨盤を締める

出産後は骨盤が大事✧ 骨盤体操するときはもちろん、普段から巻きつけておくことでながらダイエットになる♥ 出産後３カ月以内が勝負✧



あと３キロがなかなか💧 犬印の骨盤ベルトと体操で地道に解消！

沙世は自宅でできる運動で産後太りを改善！

実はまだ体重が戻りきってないけど、少しずつヤセてきた♥ なかなか時間がとれないから、家でできる運動をジムで教えてもらってるよ



❶ イスに座って、両手を左右に広げたら、肩と同じ高さにまで上げる 脚も上げてクロスさせるよ。

❷ 腕はそのままキープで、両脚を大きく左右に広げるよ 背筋もまっすぐ伸ばしておいてね♥

❸ 再び脚をクロスさせる♥ ①と脚の上下が逆になるように ①～③の動きを繰り返すよ✧



❶ 子供をあやしてるときにやってる運動♥ バランスボールに乗って、上下にバウンドしながら左へ。

❷ 同じように、バウンドしながら今度は右重心に。これの繰り返し♥ やってみると地味に疲れるよ。



❶ 脚を肩幅に開いて立ち、なるべくゆっくりしゃがむ✧ 背筋はまっすぐの状態をキープしてね♥

❷ そのポーズのまま、膝同士をくっつけるよ 内太ももに効いてくる感じがすれば、それが正解。

❸ 膝をくっつけたまま、ゆっくり上半身を上に。最初は10回程度から始めて、徐々に回数を増やして



しゃがんだとき、膝とお尻の高さが平行になるように意識！ これ以上沈むと意味なし💧



細いのにヤツれていない
キレイなママでいたい♥

TOKYO NADESHIKOブロガー（37歳／東京都）バツイチ既婚・娘１人
神崎メリさん

たるんだ皮膚も開いた骨盤も元に戻れ♥

産後ダイエット♥

絶対的に体重が増加する上に、出産後は体質が変わってしまって、よりヤセにくくなったり💧 逆境をハネ返す方法を先輩から伝授♥

私たち、こうやって産後太りを乗り越えました！



祐香の場合

母乳と忙しさで自然とヤセたよ♥

とにかく一日中おっぱいと家事に追われてるから、常に寝不足💧 自分の食事どころじゃくて、食に興味がなくなってヤセていった！



綾香の場合

息子の夜泣きがすごくて眠れずに激ヤセ💧

最初は夜泣きが大変すぎて眠れずにヤセたんだけどカサカサになっちゃって💧 保湿したり質の良い食事にこだわって、なんとか復活。



けいこの場合

妊娠中に太りすぎないよう注意！

産後ダイエットが嫌だったので、妊娠中に体重が増えすぎないように気をつけてました♥ 産後は酵素を飲んで、体重を調整したり

太るのも劣化の一つ

— まなか

身体は食べたものでつくられる

— 流河さち

ヤセて着たい服を着る！

— 青木りえ

その一口がデブの元

— けいこ



ヨガインストラクター（27歳／東京都）婚約中・子供なし
愛咲菜々子さん

今日の満腹は明日の悲しみ！

— 愛咲菜々子



北新地バーココムーンオーナー（30歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

ジオメトリックバンドゥビキニ
¥3,685／sugar

おいしいものや高い服を買うより、ヤセてキレイになったほうが百万倍お得！

— 水原 乙

コピーして壁に貼ったり、写メってスマホで持ち歩いてね!!

身体は努力を映し出す鏡

— 真優川 咲

デブは仕事もできない！

— 早川沙世

挫折しそうになったときに見るダイエット格言♥

誰だって、挫折しそうなときや、高カロリーな食べ物の誘惑に負けそうなときはある。人間だもの！　でもそんなときに思い出して欲しい、お姉さんたちの心の格言を発表します✧

「このデブ野郎！」って自分に言い聞かせる（笑）

— 荒木さやか

ヤセてみよう、男の扱い変わるから

— 根本弥生

諦めた瞬間からデブ！

— 加賀美 早紀

食べたらブスになる！

— 杉山佳那恵

もう、くびれ戻らないの？（出産後、旦那さんに言われた言葉）

— 神子島みか



少女マンガの主人公にデブはいない！

— 根本弥生

デブはフリフリ禁止！！

— 大城あい

生活が変われば見た目が変わる。見た目が変われば人生が変わる。

— 小原優花

今できなければ、明日もできない！

— RIRI

HARUEさんに教えてもらいました❤

Miss.CoCo

ミスココ

食事制限だけのダイエットじゃ、なかなかキレイに痩せられない…。かと言ってジム通いも続かない💧でも痩せたい！　そんなワガママにこたえてくれる夢のサプリ「Miss.CoCo」について、プロデューサーのHARUEさんが自ら、その魅力と特徴について語ってくれました❤

PHOTO_Ryuzaburo Tabata　**HAIR&MAKE**_Chiharu Koya　**EDIT&TEXT**_Marika Koizumi



デコログでは上位をキープ！

本業はブロガー❤　デコログでブログを書いてます。おかげさまでランキング上位をキープ中✧　実はサプリ開発のきっかけもブログなんです❤



HARUEさんとは？

Profile　大阪府在住❤　デコログブロガー。Miss.CoCoのプロデュースの他に、アパレルブランドとのコラボや自身の会社を立ち上げる等パワフルに活躍中。
blog：http://www.dclog.jp/boachqn/
Instagram：@harue_daysoflove2



ダイエット検定2級に合格！

ダイエットって「痩せる」イメージだけど、正しくは「健康的な体になる」ということ。危険なダイエット法が蔓延しているので正しい知識を伝えたい！



HARUEがオススメするMiss.CoCoの飲み方❤



食事をする前は4粒くらい摂取❤

特に脂っこいものを食べるときは、多めに　できれば食事の30分～1時間くらい前に飲んで、胃の中でサプリをふやかしておくと◎✧



授乳中の方はお医者様と相談を

よく私のブログに「授乳中でも飲めますか？」と質問をいただくのですが、事前にお医者様に相談していただくことを推奨しています。



時間じゃなく食事前に飲む！

何時間おき、とか、毎日何時に何粒飲む、ではなく、毎食前に飲むのがオススメです。飲む量は1日4～10粒の間で調整してみてください。

「Miss.CoCo」を摂取するとなんでダイエットにいいの？

1. **食事前に飲むことで糖と脂の吸収を抑制**

摂りすぎてしまった糖や脂を吸収しにくくしてくれる、海藻の仲間の「アイディーアルグ」や難消化性デキストリンと言った成分をIN。

2. **スッキリをサポートする成分を配合**

食物繊維や天然のオリゴ糖を豊富に含む赤ビーツ、生きたまま体に届くスポロ乳酸菌などが、体内からスッキリをサポート。

3. **運動前に飲むと代謝がアップしやすい❤**

唐辛子由来の成分が入っているので、運動する前に飲めば汗をかきやすくなります。半身浴の前に飲むのもオススメです！

4. **今注目のスーパーフード成分がたくさん**

アサイーやココナッツオイル、タイガーナッツなどスーパーフード成分が豊富。スッキリした体作りに欠かせないラインナップ！

細いのに女性らしいヘルシーな美Bodyの持ち主❤✧

食べたものを体に溜めない安心安全のダイエット法!!　プロデューサーの

「食べたい！ でも太りたくない!!」

そんな私たちの希望を叶える魔法のダイエットサプリ

【Miss.CoCo開発秘話❤　HARUEさんインタビュー】





ただの気休めじゃなくて ちゃんと満足できるサプリが 良くて開発しました

Miss.CoCoを作ろうと思ったきっかけは、ブロガーというお仕事を始めて人に見られることを意識しだしてから。ボディラインをキレイにしようと思い、最初は食事をサラダだけにしたり、ジムにも行ったけどそれだけじゃキレイに痩せられないと思ったんです。サプリだったらパッと持っていくだけだから出先でも飲める。ダイエットの方法として、一番簡単だと思って、ダイエットサプリをプロデュースすることに。

世の中にダイエットサプリってたくさんありますけど、どれも気休めのものが多い気がして…。ちゃんと満足できるものが良かったんです。それがMiss.CoCoをプロデュースしたきっかけです。美容成分とか色々詰め込むとブレるので、「体内に老廃物を溜め込まない」ということに特化して成分を厳選しました。ちゃんと体内を循環させれば、結果的にお肌の調子も良くなるだろうし。私自身、Miss.CoCoを飲んで便通がよくなってお腹がスッキリしました。



外食や海外旅行が多くても Miss.CoCoが あれば安心❤

働いてると規則正しい生活をするって難しいですよね。私も、ブロガーという職業柄、外食が多くなるし、海外旅行も好き。そこでサプリを飲んでるか飲んでないかって、大きな差が出ると思います。

Miss.CoCoを作るにあたりこだわったのは、成分はもちろん見た目も。まず粒を小さく、匂いも控えめにして飲みやすく。色はピンクでかわいくしました。また、見た目が「いかにもダイエットサプリ」だと持ち歩いて出先で飲むのが恥ずかしいので、一見何のサプリかわからないようなパッケージにしました。

女の子にとってダイエットって人生における永遠の課題だと思います。ただ「痩せる」だけじゃなく、「健康的な体になる」ための、正しいダイエット方法を、これからも私なりに発信していきたいです。





飲みやすい小粒なサイズ感が嬉しい❤



真夏の派手ファッションはさやかに学ぶ!!

薄着になる分普通のコーデになっちゃったり、おしゃれさに欠けたり、逆に盛りすぎて安っぽくなったりと調整が難しい夏服。どうしたらおしゃれに見える？夏を愛し、旅ファッションに慣れたさやかに、ポイントや必須アイテムを聞きました。

海外ビーチに慣れた人のこなれ感はおしゃれだから

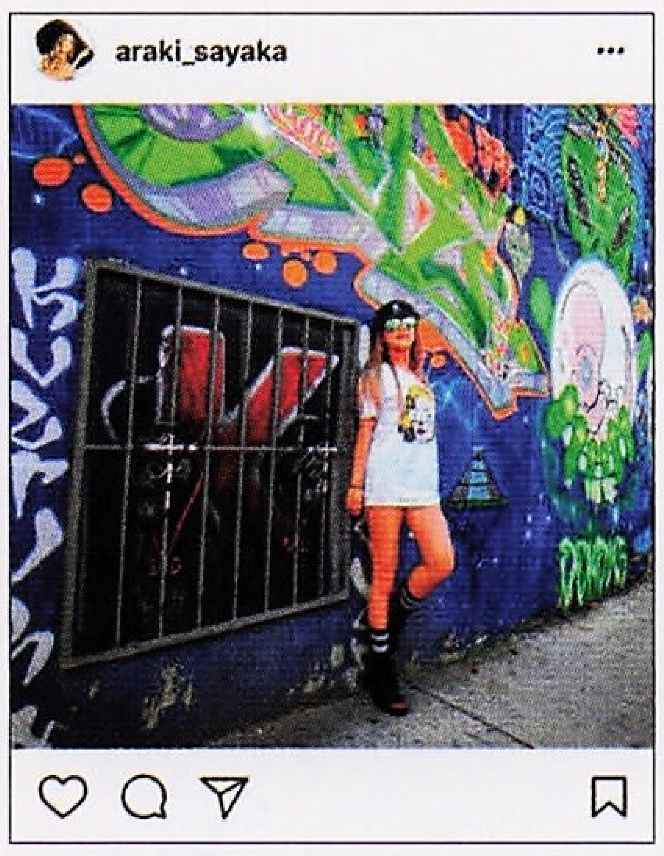
レトロな花柄とたっぷりアクセでさりげなく派手を作る

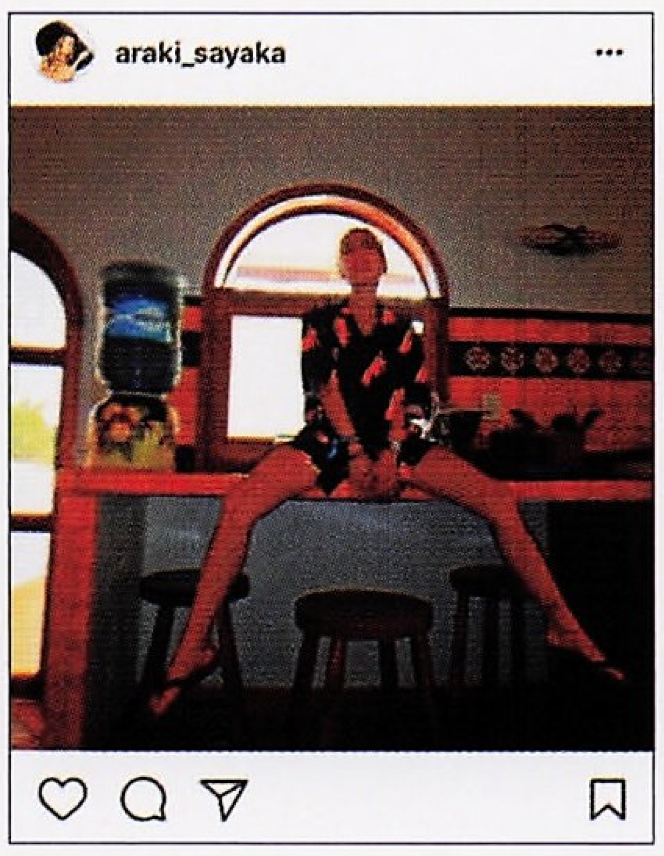
VネックTシャツ¥3,990／GYDA 渋谷109店　花柄ショートパンツ¥5,300／BILLABONG（ジーエスエムジャパン）　スエードビーズネックレス¥1,990／RODEO CROWNS（バロックジャパンリミテッド）　3連ネックレス¥2,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　ピアス¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店

PHOTO_Keita Nakada
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE)
MODEL_Sayaka Araki
EDIT&TEXT_Haruka Noda

インスタでもさやかの夏コーデは人気なんです！









土地柄に合ったリゾートファッションが評判を呼びコーデ写真の「いいね!」は毎回4,000以上。難しいアイテムは使っていないのにおしゃれに見えるコーデ術は必見だよ！

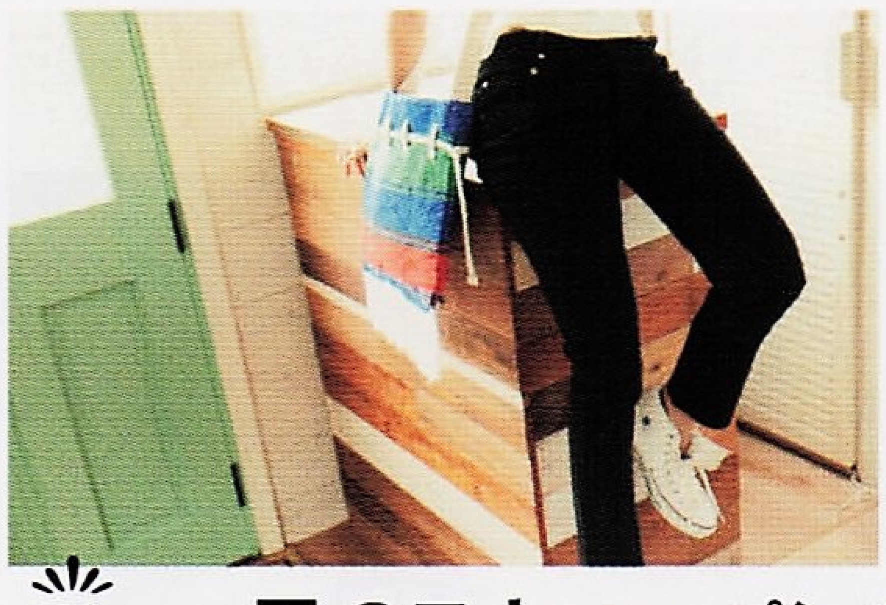


質問！

さやかのファッションルールって何ですか？

色や柄のあるものを1つだけ主役にする。他は無地のTシャツやデニムなどごく普通のアイテムで揃えるよ。基本はシンプルが好きだからとにかく普通のものをたくさん揃えておきたい。

さやかの夏に欠かせないアイテムは9つ



SUMMER ITEM 3

黒のスキニーパンツ

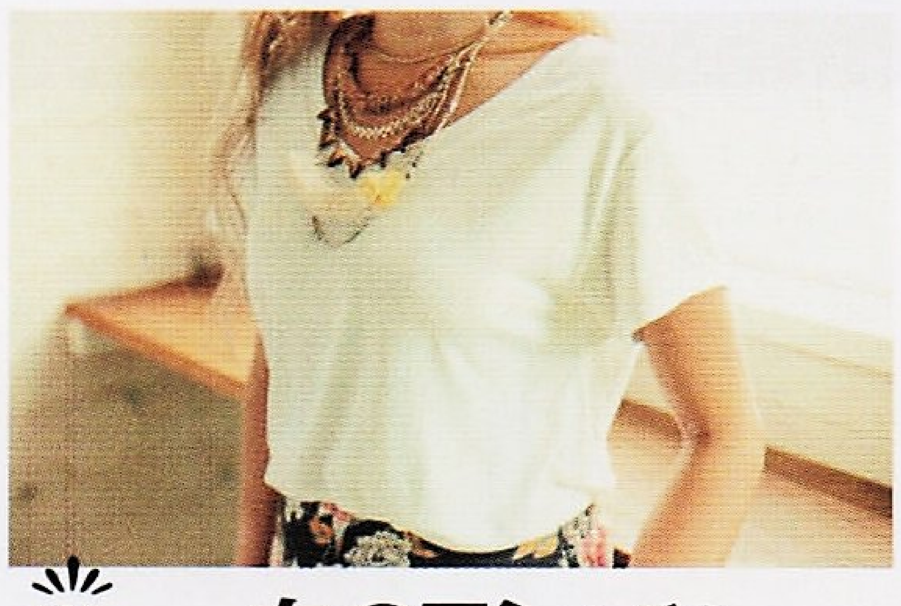
「季節問わず履いてる。ブルーデニムのスキニーよりコーデが引き締まって見えるから」



SUMMER ITEM 2

デニムショーパン

「これひとつで夏っぽいから好き。普段は白Tとコレにアクセをつけるだけの日も多い」



SUMMER ITEM 1

白のTシャツ

「夏といえばこれがないと。もちろん無地で、ゆったり着られる身幅のものが使いやすい」



SUMMER ITEM 6

ビタミンカラー

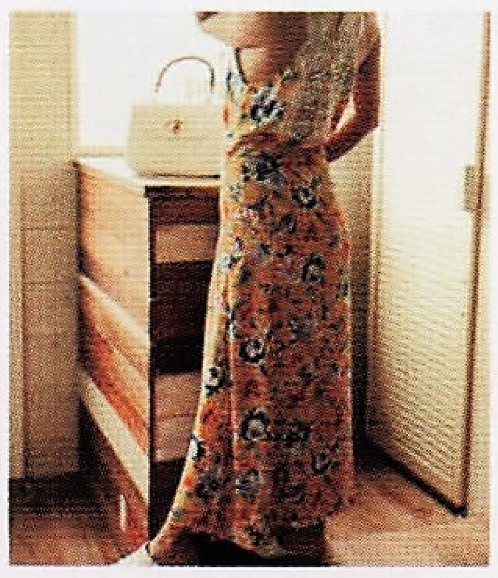
「この夏は特に気になってる。イエローとかネオンピンクとか元気になれる色がいい」



SUMMER ITEM 5

ヘルシーな花柄

「バラとかマーガレットじゃなくてリゾートで似合う花がいい。できれば大判の柄で」



SUMMER ITEM 4

マキシ丈ワンピ

「日本では着ないけど旅先だと出番多め。だから旅の雰囲気が出るってことだと思う」



SUMMER ITEM 9

キャップ

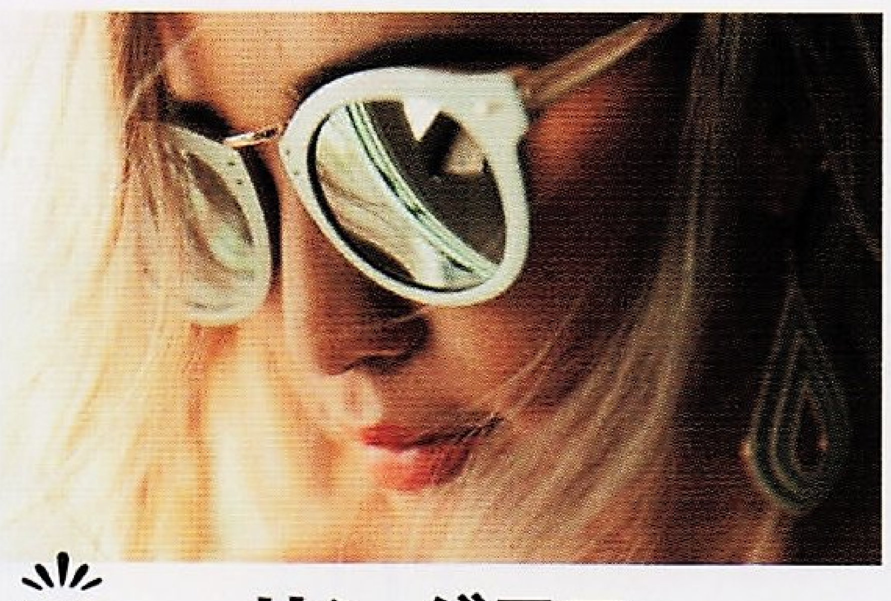
「スポーティーMIXなコーデが気分でキャップが気になる。女っぽい服の外しにしたり」



SUMMER ITEM 8

スニーカー

「最近特にヒールの出番が減ってスニーカー率高め。定番なのに今っぽい存在感なのも◎」



SUMMER ITEM 7

サングラス

「これも季節問わず欠かせないんだけど夏は毎日。シンプルなコーデもサマになるし」

これをもとに真夏の派手ファッションをご紹介！



SUMMER ITEM

Vitamin color & Denim shorts

コットンガウンを羽織れば
普通のコーデがボヘミアン風に

コットンガウン¥2,999、デニムショートパンツ［USED品］¥1,998／ともにSPINNS　ニットビスチェ¥3,900／LIP SERVICE　フラットサンダル¥8,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）



甘いトップスは
とろみパンツで
エレガントに見せる

オフショルブラウス¥1,998、プリーツワイドパンツ¥1,998／ともにSPINNS　かごショルダーバッグ¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　フープピアス¥1,200、レースチョーカー¥1,200／ともにRASVOA 渋谷109店

SUMMER ITEM

Vitamin Color



SUMMER ITEM

Sunglasses & Sneakers

赤スニーカーで外して旅っぽいスタイル

ストライプオフショルブラウス¥6,500、ミラーサングラス［参考商品］、ピアス¥1,900／すべてDURAS　タイトスカート¥3,700／DaTuRa 渋谷109店　ショルダーバッグ¥5,900／RASVOA 渋谷109店　ハイカットスニーカー¥5,800／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）



SUMMER ITEM

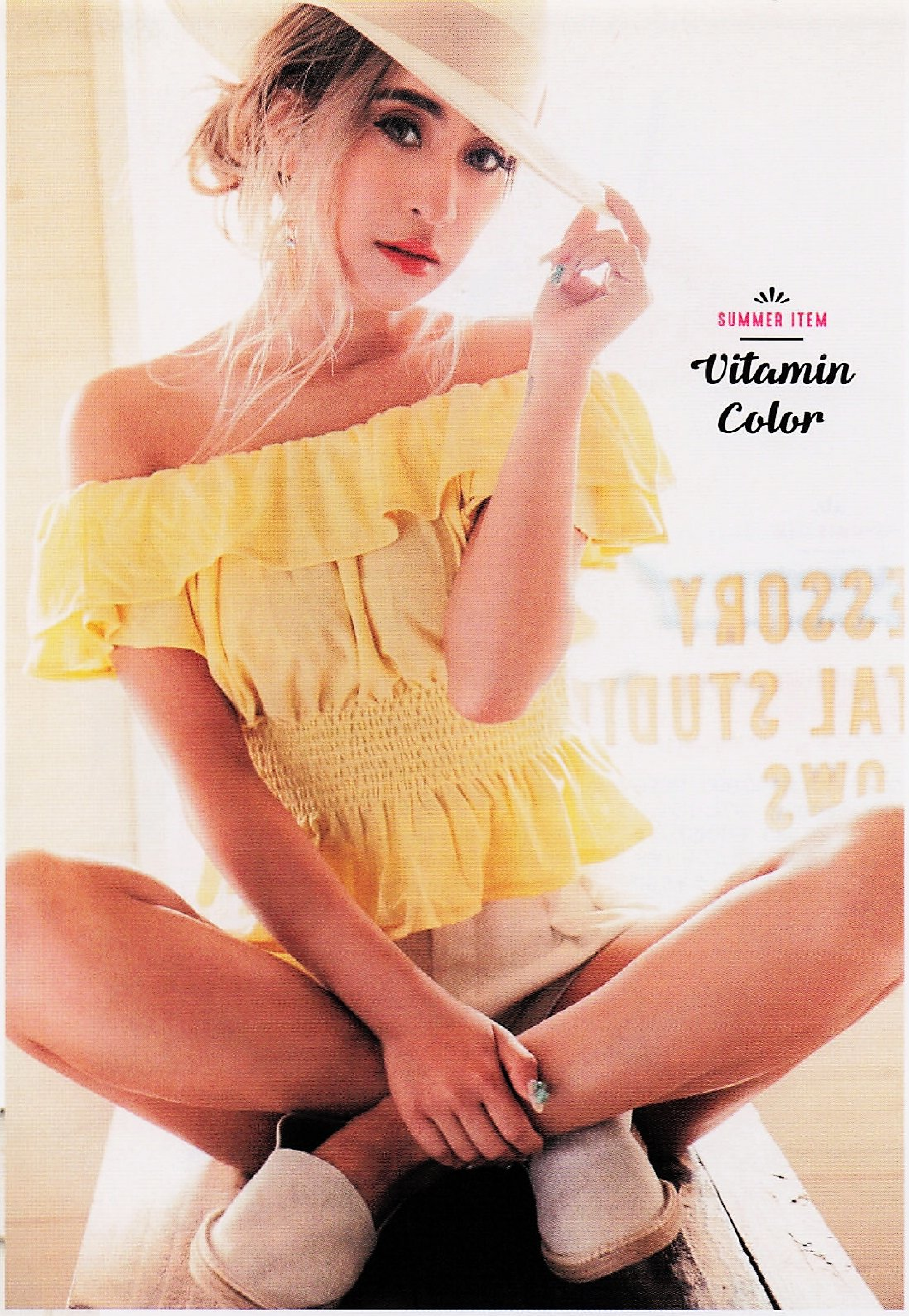
Sunglasses & Healthy Floral Pattern

ハットとエスパが大人っぽい雰囲気にシフトしてくれる

オフショルカットソー¥1,564／神戸レタス　ショートパンツ¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　ハット¥8,500／DURAS　エスパドリーユ¥5,900／REZOY

旅先ファッションなら水着をチラ見せしてビーチ感を演出

花柄プリントジレ¥5,900／SPIRALGIRL 渋谷109店　デニムパンツ¥8,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　バンドゥビキニ［ショーツセット］¥11,500<rienda>、ショルダーバッグ¥4,990<RODEO CROWNS>（ともにバロックジャパンリミテッド）　フープピアス［参考商品］／DURAS　サングラス¥1,599／SPINNS　ミュール¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店



SUMMER ITEM

Vitamin Color

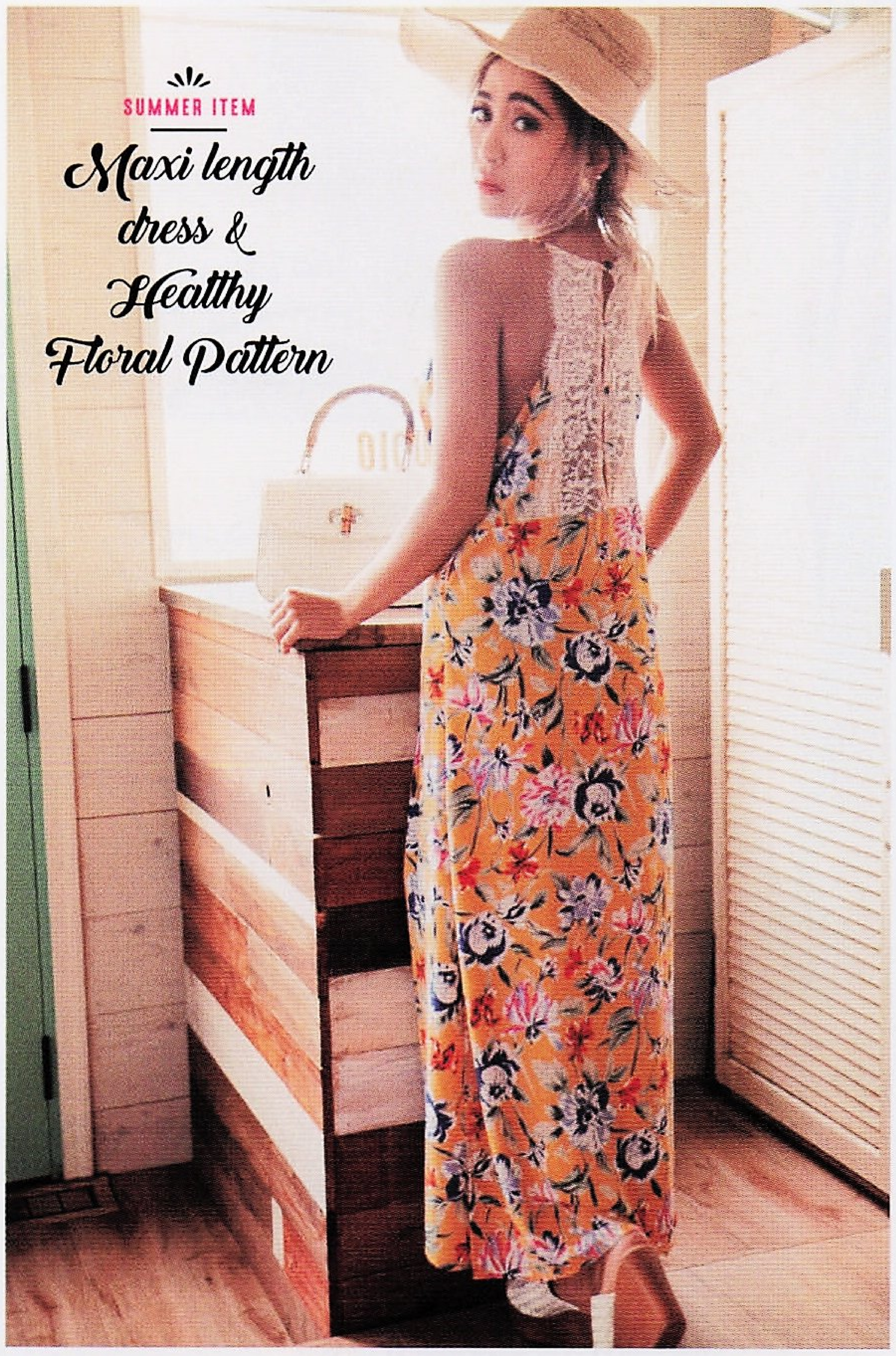


SUMMER ITEM

MAXI LENGTH DRESS & HEALTHY FLORAL PATTERN

太ベルトを足すだけで今年っぽいスタイリングに

花柄マキシワンピース¥7,800／BILLABONG（ジーエスエムジャパン）　ベルト¥4,900／LIP SERVICE　クラッチバッグ¥6,500／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店　ピアス¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　サンダル¥13,500／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)



SUMMER ITEM

Maxi length dress & Healthy Floral Pattern

1枚で着て背中レースを大胆に主張

バックレースマキシワンピース¥9,800、ハット¥6,900／ともにDURAS　バンブーバッグ¥8,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ストーンネックレス¥9,800／kikira　ミュール¥12,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



SUMMER ITEM

Vitamin Color

プールや海に行く日は
あえて水着を
ファッションアイテムに

ワンピース水着¥10,990／RESEXXY 渋谷109店　プリントショートパンツ¥5,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　デニムシャツ¥5,074／3rd Spring　バッグ¥5,900／RASVOA 渋谷109店　フェザーピアス［参考商品］／DURAS



SUMMER ITEM

White T-shirt & Cap

カラフルバッグが
シンプルなスポーツ
スタイルを派手に

Tシャツ¥3,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　パンツ¥7,900／DURAS　キャップ¥1,599／SPINNS　ショルダーバッグ¥4,990、スエードチョーカー¥990、ストーンブレスレット¥2,990／すべてRODEO CROWNS（バロックジャパンリミテッド）　ハイカットスニーカー¥5,800／コンバース（コンバースインフォメーションセンター）



麻ベルトや
キャンバスバッグが
夏らしさのもとに

ボーダーニットビスチェ¥3,990／GYDA 渋谷109店　デニムパンツ¥9,500／BILLABONG（ジーエスエムジャパン）　ベルト¥3,990／RODEO CROWNS（バロックジャパンリミテッド）　バケツバッグ¥5,900／DURAS　ミュール¥6,900／R&E

SUMMER ITEM

BLACK SKINNY PANTS



SUMMER ITEM

Vitamin Color

ターコイズブルーの
トップスで海が
似合うムードに

ブルーニット¥5,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）プリントタイトスカート¥6,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ビーズフリンジピアス［参考商品］／DURAS

季節感のある柄だからタイトワンピでもヘルシーな印象に

花柄ワンピース¥7,300／LIP SERVICE　サングラス¥2,900／BARAK 渋谷109店　フープピアス¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　バッグ¥10,000、チェーン¥4,000／ともにKLEIN CARRY　クロスサンダル¥11,500／DURAS

ガウンやシルバーの靴でショーパンを女性らしく格上げ

レースガウン¥6,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ビスチェ¥4,990／GYDA 渋谷109店　デニムショートパンツ［USED品］¥1,998、キャップ¥1,599／ともにSPINNS　ショルダーバッグ¥4,000／BILLABONG（ジーエスエムジャパン）　フラットサンダル¥5,900／REZOY







ドレッシーなセットアップはサングラスでこなれ感を

プリーツキャミソール¥5,500、プリーツワイドパンツ¥6,900／ともにLIP SERVICE　かごバッグ¥6,900、ミラーサングラス［参考商品］、フリンジピアス［参考商品］／すべてDURAS　ネックレス¥1,009／神戸レタス　サンダル¥11,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）



Abyss Yukatas Collection

個性的な柄の中にも派手さを押さえて抑えていて、お洒落な着こなしに。トレンドカラーのアビスにモザイク模様で大人の遊び心を感じさせるデザイン。
浴衣3点セット(浴衣・帯・下駄) ¥11,852／兵児帯¥1,852／飾り帯¥1,852/コサージュ¥1,945

sugar&JEWELS

シュガー&ジュエルズ

この夏、抑えるべきアイテムを大公開！

「今年の夏は、”今っぽく”がキーワード！今、買うべき3アイテム♥」

sugar&JEWELSの注目の新作。
昨年大好評だった浴衣・水着に、夏のトレンドドレスまで。
女の心をくすぐる可愛いデザインをたっぷりお届け！

Model： Yuuka Obara, Sayaka Araki, Kanae Sugiyama, Rina Sakurai



Floral pattern Yukatas Collection

凛とした紺地に、白・黄色の花模様が、一面に。華やかだけど派手さを抑えた色使いなので、大人っぽい着こなしにオススメ。大きな花模様が存在感のある上品なデザイン。
浴衣3点セット(浴衣・帯・下駄) ¥8,315／兵児帯¥1,852／帯飾り¥1,852/コサージュ¥1,204



Peonyl pattern Yukatas Collection

爽やかな白地ベースに美しい青色の牡丹と紫陽花が咲く様子が涼しげ。さりげなく女性らしさを主張できる色柄。
浴衣3点セット(浴衣・帯・下駄) ¥7,389／兵児帯¥1,852／飾り帯¥1,852/コサージュ¥1,852

02
Bikini Collection

2017 New BIKINI

#新作ビキニ #フラミンゴ #エスニック
#ボタニカル #荒木さやか



Ethnic Halter bikini
自然なボリュームアップができる胸元のホルターフリルビキニ。大人の雰囲気と上品さを演出するエスニック柄デザイン。／¥6,463



Botanical Flamingo bikini
ボニカルフラミンゴ柄xデニムプリント。トップスはフリル風になっていて、大人の上品さかわいさを感じさせるデザイン／¥7,389

03 Dress Collection



Halter Pink One Color dress

今年人気のホルターネックに、デコルテラインのSEXYカットアウトデザイン。
ワントーンカラーで着る人を選ばず、ストレッチが効いているので着心地抜群 ¥18,880/
BAG ¥5,537/EARRINGS ¥1,900/ sugar

Classical Watercolor flower dress

この夏に着たいクラシカル水彩フラワー柄のタイトミニ
ウエストのリボンが可愛さをアップさせるアクセント ¥6,463/
BAG ¥5,537/EARRINGS ¥1,900/JEWELS

\読者プレゼント付き/
若い子と同じ着こなしじゃ
イタいから今年も改めて見直し!

浴衣 水着 大人っぽい派手の作り方

普段着慣れないものって、着るときに気合いが入るし
誰よりおしゃれに着たいよね♡　でもその気合いが裏目に出ないよう注意。
若い子と同じ派手さになってしまってはちょっとイタイ。
大人っぽいのに私たちの好む派手さも出る着こなしをご紹介します。

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) **STYLING**_Mizuki Nakano **FITTING**_Kazuko Sakamoto[浴衣分]
HAIR&MAKE_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE) **MODEL**_Rina Sakurai,Yuuka Obara
EDIT&TEXT_Haruka Noda **THANKS**_EASE



一面柄で華やかだから
渋い色の帯で大人仕上げ

浴衣￥33,000、コサージュUピン［4点セット］￥2,900／ともにふりふ渋谷マルイ店　半幅帯￥12,000〈きもの道楽〉、帯締め￥1,900、下駄［参考商品］〈ともに和風館ICHI〉（すべて京都丸紅）半衿￥1,833／sojiro　足袋￥1,500／福助 足袋（福助）　バッグ／スタイリスト私物

今年っぽい着こなしルールはこの3つ

浴衣

1. どこかに着物風の着こなしを取り入れる

去年に続きブーム継続中。シャリシャリしたポリエステル素材のものには半衿を入れても涼しげ。一般的な綿の浴衣に半衿は暑そうに見えるから、足袋＋帯締めだけにするなど工夫を。

2. 渋い色をどこかに入れる

カーキ、藍色、くすんだ白など、渋い色を入れるとグンと大人らしく、色っぽくなるよ。ただし渋い色のみでまとめると老けてみえちゃうから、1箇所は明るい色を取り入れて。

3. 帯は渋く結ぶ

上記の条件を満たしていてもリボン風の結び方にしちゃうと雰囲気が台無し。作り帯もお姉さん世代はもう避けましょう。貝の口や吉祥結びなど落ち着いた結び方が大人っぽく素敵。

これはNG

ブランドバッグを持つ
着物に合わせるならまだしも浴衣とはミスマッチ。和風が嫌ならカゴバッグなどを準備して。

盛り髪
キメすぎた髪型は古臭い感じに。ルーズなアレンジが今っぽいし和装慣れして見えるよ。

華美なアクセサリー
和装にアクセサリーはやや下品。作法知らずの人と思われるモトに。つけたいなら控えめに。

転写プリント柄
リアルな花柄や金魚柄などは印象が強すぎ。色っぽさとは遠い存在なので避けるのが無難。



暑い盛りのお祭りにはコバルトブルーの帯で涼しげに

浴衣、半幅帯、下駄［3点セット］¥9,241、帯締め¥2,000／ともにsugar　かんざし¥4,800／ふりふ 渋谷マルイ店　足袋¥1,500／福助 足袋（福助）



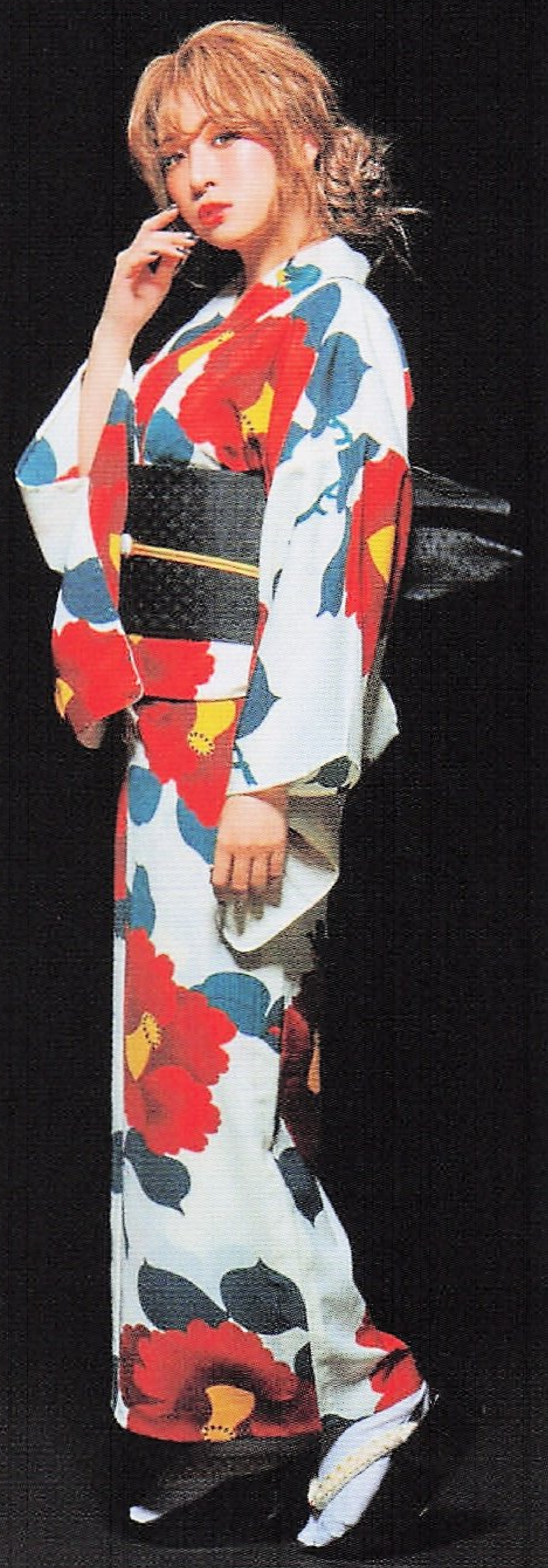
ゴールドの帯飾りで黒赤の辛口配色を上品に格上げ

浴衣¥30,000／和風館（京都丸紅）　半幅帯¥12,800、帯締め（2点セット）¥7,800、下駄［参考商品］／すべてふりふ 渋谷マルイ店　半衿¥1,833／sojiro　玉かんざし¥1,800／Sweet Angel べっ甲風かんざし¥800／Osewaya（お世話や）　足袋¥1,500／福助 足袋（福助）　バッグ／スタイリスト私物



足袋を履けばグリーンと白のみでまとめても重厚感あり

浴衣¥28,000<きもの道楽>、半幅帯¥12,000<そしてゆめ>、半衿¥8,000<和風館ICHI>（すべて京都丸紅）　帯締め¥1,400、帯留め¥907／ともにsojiro　コサージュ¥2,300／Osewaya（お世話や）　バッグ¥9,800／DURAS　足袋¥1,500／福助 足袋（福助）下駄［参考商品］／ふりふ 渋谷マルイ店



大胆な大判花柄は黒い帯で深みを出して

浴衣¥33,000、半幅帯¥9,800、帯締め¥6,800、帯留め¥3,800、下駄［参考商品］／すべてふりふ 渋谷マルイ店　かんざし¥1,400／Osewaya（お世話や）　足袋¥1,500／福助 足袋（福助）



兵児帯をお太鼓結びにすれば派手柄浴衣も色っぽく変身

浴衣、兵児帯、下駄［8点セット］¥11,000、帯締め¥2,176／すべてSweet Angel　パールコーム¥500／Osewaya（お世話や）フラワーコーム¥5,500／ふりふ 渋谷マルイ店　足袋¥1,500／福助 足袋（福助）帯揚げ／スタイリスト私物



女子会なら洋風柄やビビッドな色の帯でも好印象

浴衣、半幅帯、下駄［3点セット］¥10,000、兵児帯¥2,000、帯締め¥2,000、バッグ¥5,093／すべてsugar　コサージュ¥2,000／Osewaya（お世話や）　足袋¥1,500／福助 足袋（福助）

今年っぽい着こなしルールはこの3つ

水着

1. モノトーン or 渋い色を使う

ビビッドな色よりもくすんだ色でボヘミアンテイストに着るのがトレンド。柄が派手でも色が落ち着いていれば大人っぽいよ♡　モノトーンは簡単にイイ女っぽい雰囲気になれる！

2. ファッションアイテムを取り入れる

ロングガウンやシャツなど、さらりと羽織れるものを取り入れるだけで水着ファッション慣れして見える♡　その他帽子やサングラスなどビーチに欠かせないアイテムも揃えて。

3. アクセサリーは控えめに

去年はじゃらじゃらつけるのが流行ったけど今年はシンプル。ピアスだけ、バングルだけなどワンポイントで飾るのがこなれて見えるよ。物足りなければファッション小物をプラス。

これはNG

花かんむり

今年の渋い色ブームにミスマッチ。友達とおソロしたければ水着やファッション小物で。

セットのミニスカート

量産型水着によくある、水着とおそろいのミニスカートはオシャレに見えないので要注意。

パステルカラーでまとめる

淡い色だけでまとめると垢抜けない感じに。ビキニの上下どちらか濃い色にしてメリハリを。

ネイビーの水着

トレンドカラーだけど水着で着るのはかなり危険。ビキニでも学校っぽく見えちゃうよ！

チェーンクロスデザインなら



インパクト大でセクシーな胸元だからアクセなしでもおしゃれ

Present C

チェーンクロスビキニ¥3,240／dazzy　サングラス¥3,990／RESEXXY 渋谷109店　サンダル¥7,900／R&E

オフショルなら



カラフル配色でも渋い色だから大人カジュアルが叶う

オフショルビキニ¥18,800／salinas (fruits de mer 東京)　イヤリング¥1,600、ブレス¥1,000／ともにOsewaya（お世話や）　バッグ¥6,980／EGOIST ルミネエスト新宿店



トップスにもボトムスにもなるパレオで見るたび違う着こなしに

Present D

パレオつきビキニ¥12,990／RESEXXY 渋谷109店　イヤリング¥9,444／Kujirabijou　サンダル¥6,900／R&E

ワンピースなら



黒のワンピースなら体形問わず色っぽく着られる

Present E

ワンピース水着¥12,600／Ravijour ルミネエスト新宿店



デニムシャツを羽織ってボヘミアンテイストに

バンドゥビキニ¥33,000／Lenny (fruits de mer 東京)　デニムシャツ［参考商品］、ピアス¥1,900、フリンジバッグ¥5,500／すべてDURAS



ガウンを羽織ればタイダイ柄も洗練されて見える

バンドゥ・三角なら

三角ビキニ¥15,000／PEAK&PINE (ミューラーン)　フリンジガウン¥6,380／EGOIST ルミネエスト新宿店　ブレス［3点セット］¥1,100／Osewaya (お世話や)

クロストップスなら



ワンピース×オフショルでトレンド感満点

オフショルワンピース¥16,000／PEAK&PINE (ミューラーン)　サングラス¥3,500／DURAS



グリーン系でまとまっているからリーフ柄でもお姉さん

Present G

クロスデザインビキニ¥4,611／sugar　ハット¥6,490／RESEXXY 渋谷109店　ブレス¥1,600／Osewaya (お世話や)



赤の入ったクロストップスは女らしさも派手さもOK

Present F

クロスデザインビキニ¥14,500、ピアス¥1,900／ともにDURAS　レースガウン¥5,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　サンダル¥7,900／R&E

Present

Presentマークがついた浴衣・水着を抽選で各1名様にプレゼントします。(浴衣はセット価格に含まれる物もプレゼント。尚、浴衣、水着ともにその他のコーディネートアイテムは対象外です) 巻末付属のアンケートはがきに、欲しいアイテムA～Gを明記してください。応募締め切りは2017年7月6日(木) 消印有効。発送は7月中旬予定。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせて頂きます。

RESEXXY リゼクシー

MUST BUY DESIGN TOPS

合わせやすくて着回しが効く!
シンプルで自分らしい最新トップスカタログ

この夏RESEXXYがオススメするトップスをピックアップ。デイリーから特別な日まで、どんなシーンにも着ていきたくなるアイテムが勢揃い♥　ベーシックで合わせやすく、なおかつ女性らしさを引き出してくれる絶妙なデザインは、きっとお気に入りの1着になるはず。

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Yuuka Obara　**EDIT&TEXT**_Marika Koizumi

STYLING: 1



STYLING: 4



STYLING: 3



STYLING: 2



STYLING: 1　ゆるっと履けるパンツを合わせた、キレイめなカジュアルスタイル。2WAYデザイントップス¥4,490、パンツ¥7,490、バングル¥3,490、パンプス¥6,990／すべてRESEXXY

STYLING: 2　ゆったりしたシルエットなのにセクシーさも引き出してくれる、人気のオフショル。オフショルトップス¥6,490、デニムパンツ¥13,990、ネックレス¥1,990／すべてRESEXXY

STYLING: 3　目を引く鮮やかな発色のトップスは、コーデが一気に華やかになる便利なアイテム。メニーライントップス¥3,990、パンツ¥7,490、ピアス¥1,990／すべてRESEXXY

STYLING: 4　ヘビロテ確実なシンプルキャミは、デイリーコーデに使える。パイピングキャミソール¥4,490、デニムパンツ¥13,990、サングラス¥3,990、ネックレス¥1,990／すべてRESEXXY

STYLING: 5　合わせやすいのにひとクセあるデザインが魅力。ボディラインをキレイに演出してくれる。ラグランレーストップス¥5,490、デニムパンツ¥13,990、サンダル¥6,990／すべてRESEXXY

STYLING: 6　レディライクなスタイルにオススメのトップス。大きめリボンがコーデのアクセントに。フロントリボントップス¥5,490、スカート¥5,990、ネックレス¥2,490／すべてRESEXXY

STYLING: 6



STYLING: 5



連載
姉ageha的
イチオシ
fashion selection

今月の“イイ女入門”アイテム

1年半にわたってお届けしてきたこの連載、これが最終回となります。少しでもイイ女になるためのヒントになっていたら幸いです♡
この連載は終わりますがこれからも姉agehaではイイ女をテーマにしたファッションをお届けしていきます。それでは最終回！

PHOTO_Keita Nakada　**STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE)　**MODEL**_Sayaka Araki　**EDIT&TEXT**_Haruka Noda



最終回
「黒のワンピース」
Little Black Dress

クローゼットに１着用意しておくと
急な誘いの場でもイイ女でいられる



About Item:

今回おすすめしたいのは装飾の少ない黒のワンピース。
小物次第でどんな場にも対応できる利便性があるからです。

「白やピンクも同じじゃない？」と思うかもしれないけれど、目上の人に会うとき、ちょっと堅い場にお出かけするときに対応できるのは黒。
カチっとしたものを着るのは嫌だけど礼節は保っていたいというときに、黒ならきちんとした人に見せる力があるんです。

もちろんデイリーユースもOK。友達の誕生日会やウェディングの二次会なら華やかな色の小物と一緒に。
食事やショッピングならカジュアルな帽子やサンダルと合わせて。
たった１着なのに無数の着こなしを楽しめるから、突然の約束にも対応できちゃう。
大人のクローゼットに１つは用意しておきたいアイテムです。

【右】肩あきワンピース¥10,000、ショルダーバッグ¥8,900／ともにROYAL PARTY　サッシュベルト¥3,900、ピアス[参考商品]／ともにDURAS　サンダル¥13,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）【左】ワンショルダーワンピース¥6,990／RESEXXY 渋谷109店　ハット¥4,200／LIP SERVICE　ショルダーバッグ¥1,842／神戸レタス　クロスサンダル¥5,900／R&E



Part 1

湿気でジメジメする梅雨は…
髪がふくらむ＆アレンジがすぐ崩れるをなんとかしたい！

湿気のせいで思うようにスタイルが決まらない梅雨は、ボリューム調節＆崩れにくいアレンジテクで乗り切る！



余分なボリュームを引き算して湿度100％でも広がらない♥

お悩み1
巻きおろしにするとふくらんで爆発！
↳えり足の隠し結びでスッキリ

湿気で広がりやすい髪質の人は、内側の髪を間引いて結んでみて。サイドのボリュームが抑えられてスッキリ✧。

専属モデル
早川沙世（34歳／東京都）
独身・息子1人

Side

Back


How To



1 **毛束を薄めに取りながら全体をMIX巻き**
32mmのコテでMIX巻きに。毛束を薄めに取ってしっかり熱を通すとカールが長持ち♥

2 **隠し結びする髪を取り分けるよ**
えり足と耳まわりの毛束以外の髪をブロッキング。えり足は残し、耳まわりの髪を取る。

3 **②の毛束をえり足で隠し結びにする**
左右同様に耳まわりの髪を取り、細ゴムでひとつに結ぶ。なるべく低い位置で結んでね。

4 **耳に髪をかぶせるように整えて★**
ブロッキングを外し、にぎるようにワックスをなじませる。見た目は普通の巻きおろし♪

お悩み2
毛先がうねって言うこと聞かない！
↳うねりをいかしたふわだんごに

ひとつ結びもサマにならないほどうねる…そんな日はオールアップのおだんごで毛先のうねりを活用しましょ！

Side

Back


How To



1 **ポニーにして毛束を細く割く**
32mmのコテでMIX巻きにして、高めの位置でポニーテールに😊 毛束を細かく割いておく。

2 **おだんごにして毛束を引き出す**
毛束をねじっておだんご状に丸める。全体的に指で毛束を細く引き出して、ラフ感を出す。

3 **ピンでおだんごをしっかり固定**
おだんごの形がふわっとしたらピン留め。放射線状に何本かさして、しっかり固定して。

4 **前髪をポンパ風に流して涼しく**
前髪の中央部分をつまんでおだんごの根元にピン留め。根元はふわっと立ち上げると◎。

専属モデル
桜井莉菜（34歳／東京都）
独身・子供なし



毛先を遊ばせるおだんごでうねりもクセも賢く利用✧

ヘアアレ
Hair Arrangement

広がる、うねる、へたる、ベタつく…夏ヘアあるあるをアレンジで解決!

毎日おだんごから卒業!

梅雨&夏に負けない涼感♥

湿気でボサッと広がった巻き髪、汗で首筋に張りついた後れ毛…梅雨〜夏は髪型が決まらなくてイライラ!　そんな悩めるお姉さんのために、梅雨の湿気も真夏の汗も涼しく美しくやりすごす、涼感アレンジをお届けします♥

PHOTO_Masahiro Noguchi(BIEI)　HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

梅雨のお助けQ&A

湿気を寄せつけない!

巻き髪やブローなど、ベースの段階で湿気対策しておけばキレイな状態が夜まで続く♪

Q1 朝の巻き髪を長持ちさせるには?

A. 高温で巻いて冷めてからほぐす



1 低温で巻くとカールが取れやすいので、180℃以上で巻くよ。ただし熱を通すのは5秒以下!!



2 髪は冷めるときにクセづくので、コテを抜いたら毛束を持ち上げて冷めるまでキープ。

オイルをつけるとカール長持ち♥



さらにコレ!

コテを使うまえに、オイル状のスタイリング剤をなじませると湿気を防いでくれる♥

Q2 うねりをおさえるブローテクは?

A. 根元を濡らして引っ張りながらブロー



1 髪のうねりは根元から始まってるので、ブローのまえに根元をしっかり濡らすのが重要。



2 手ぐしで毛束を引っ張って、テンションをかけながら温風を当てるとストレートに✧

お悩み3

前髪がぱっくり割れる!

↳厚みをなくしてシースルー前髪に

前髪あり派を悩ませるぱっくり割れは、トレンドのシースルー前髪で解決。厚みがなくなれば変な位置で割れる心配ナシ。



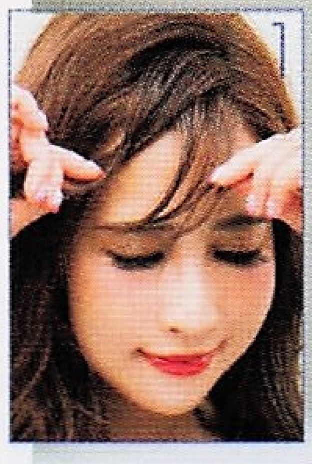
ウェットな束感をつくるのが今っぽく見せる秘訣😉

Side



広島の看護学生（32歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

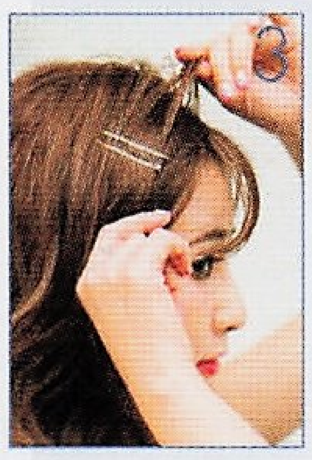
How To



1 **スタイリング剤を前髪になじませる**
ツヤの出るジェルかワックスを少量指に伸ばして、前髪をつまむようにしてなじませていく。



2 **前髪を薄くしてトップと合わせる**
前髪の厚みを半分にそいで、トップと合わせて7:3くらいに分ける。分け目はラフにぼかす!



3 **ピンで留めて根元をつまんで立ち上げる**
分けた毛束をゴールドピンで留めたら、根元を立ち上げるように引き出してふっくらさせる★

ゴールドピン（4本セット）¥1,100／Osewaya（お世話や）

お悩み4

トップがへたって貧相に見える!

↳アイロンで立ち上げてから編み込みに

猫っ毛や髪が細い人にありがちなのがこの悩み。トップがぺたんこだと老けて見えるから、梅雨の時期は対策を!



アイロンで根元の立ち上げをクセづけて編み込みでキープ✧

Side



Back



ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

How To



1 **トップを立ち上げるようにクセづける**
ストレートアイロンでトップの毛束を分け目と並行にはさみ、立ち上げるようにクセづけ♪



2 **トップからざっくり編み込みをつくる**
分け目から編み込みする。立ち上がりをつぶさないよう、ざっくり毛束を取るのがコツ!



3 **途中からは三つ編みにチェンジしてね**
編み込みを4〜5目つくったら残りは三つ編みに。毛先まで編んだら細ゴムで結びます



4 **指で編み目を広げてラフにゆるめる**
編み目をゆるめてこなれ感アップ♥　下から上に向かってゆるめていくのがポイント。

Part 2 汗をかいてベタつく夏は…

見た目も涼しく、顔まわりや首のベタベタを解消したい！



汗で張りついた髪はだらしなく見えるし、暑苦しい💧 暑い日こそ清潔感のある髪型で印象アップ



ピンだけでつくれるから即席アレンジとしても便利

専属モデル（32歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美早紀

フープイヤリング¥1,500／Osewaya（お世話や）

How To



1 ひとつにまとめねじり上げる
髪をえり足でひとつにギュッとまとめ、頭に沿わせるようにしてきつめにねじり上げる。

2 放射線状にピンをさして固定！
ねじった毛束をピンで土台にしっかり固定。おだんごを留める要領で何本か使ってね♥

3 流れた毛束をこまかく割く
ピン留めされてない毛先を割いてボリュームアップ。軽さを出してふわっとさせる

4 顔まわりを巻いてフェミニンに
前髪と顔まわりの毛束をゆるく巻く。一度に巻かず、内巻きと外巻きを適当に混ぜるよ★



Back　Side

お悩み1
ロングだとひとつ結びしても首にかかって暑い！

↳ねじり上げアップで手間なく涼しく

おだんごよりレディで、首に余計な髪がかからない夏の救世主ヘア。顔まわりをゆるく巻けば手抜き感もゼロ♥



汗を感じさせないまとめ髪で真夏でも清涼感をお届け♥

ビーズイヤリング¥1,300／Osewaya（お世話や）

お悩み2
後れ毛ヘアが流行りだけど、汗で張りついちゃう！

↳トップに毛束をちらして後れ毛風に見せる

顔まわりやえり足に後れ毛がなくても、トップに毛束を散らせばエアリーな雰囲気。目線が散って小顔効果も高め！

How To



1 トップの毛を残しポニーテールに
写真のようにトップの毛を残してポニーテールにする。結ぶ位置は耳の高さより上に！

2 トップの髪をポンパ風に留める
前髪を残し、トップの毛束を後ろにねじってピン留め♪余った毛先はゴムに巻きつける。

3 ポニーの毛束を半分ずつ固定
ポニーの毛束を2束に分け、片方ずつ軽くねじってピン留め。毛先は反対側に流します。

4 逆毛を立てて高さをアップ
ちらした毛先にコームで逆毛を立て、根元をふわっと立ち上げる。毛先は細かく割いて。



Back　Side

お悩み3

ついおだんごばかりやっちゃってマンネリ!

↳高めポニーで若々しくイメチェン

おだんごがマンネリしたら、高めポニーで印象チェンジ。毛先をしっかり巻けばカジュアルすぎません★



流行のデニムコーデに似合う毛先カールの無造作ポニー

Side

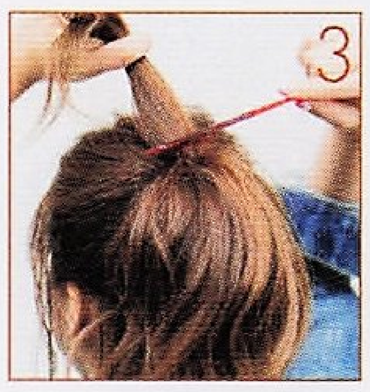
Back

デニムリボンゴム¥1,500／Osoin（お世話や）

How To

1 ポニーにしてトップを引き出す
高めのポニーテールをつくり、トップの毛束を少しずつ引き出してふっくらさせます♥

2 ポニーの毛束をMIX巻きに★
32mmのコテでポニーを細かくMIX巻きに。毛先までしっかり巻きつけて、カールをつける。



3 ポニーの根元に逆毛を立てる
ポニーの毛束を少しずつ取りながらコームで根元に逆毛を立てて、ふわっと高さを出す。



4 毛先だけ丁寧に巻き直して♪
逆毛を立てるとカールがゆるむので、毛先だけ巻き直して弾むようなカールに仕上げ✧

お悩み4

ちょっと歩くと前髪が汗でべったり!

↳ふっくらツイストして大人におでこ出し

タイトになでつけたおでこ出しは輪郭が目立つけど、根元を立ち上げたツイストなら小顔にごまかせる!



おでこを出しても小顔に見えるコツはトップのふっくら感

デニムフリンジイヤリング¥900／Osewaya（お世話や）

Side

How To



1 前髪を分けて少ない方をピンで留める
前髪～トップを8:2に分けて、毛量が少ない方を軽くねじって耳の裏でピン留めする。



2 前髪をつけ足しながらざっくりツイスト
逆側は前髪を少しずつ足しながらツイストしていく。高さが出るよう、ゆるめにねじる。



3 ツイストの最後は隠しピンで留めて
こめかみまでツイストしたら、ピンが表面から見えないように差し込んで固定する

お悩み5

暑くてもおろしヘアがしたいんです!

↳顔まわりをスッキリさせれば涼しげ

おろしヘアをするなら前髪をまとめて。顔まわりの毛量を減らせば暑苦しくなく、見た目の涼しさもアップ✧

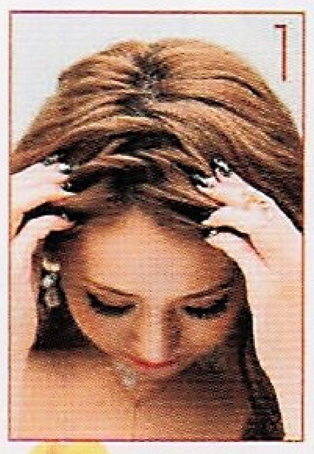


タイトな部分をつくってふわピタのメリハリを✧

Back

Side

How To



1 トップの分け目を粗くジグザグにする
全体を32mmのコテでMIX巻きにしたら、前髪とトップをざっくりジグザグに分ける



2 分け目から毛束を取ってツイストに
後ろの毛束を交差させるときに、ベースの毛をつけ足しながら交差させて編み込み風に。

3 左右同じようにツイストをつくって固定
途中からは普通のツイストにして後頭部でピン留めする。左右対象に仕上げます。

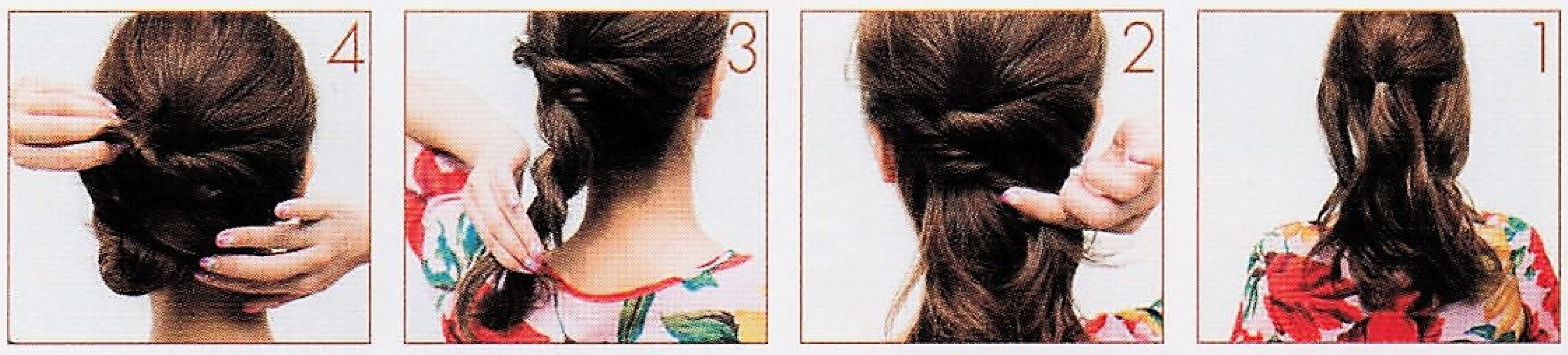
お悩み6

サイドの後れ毛をなくすと顔デカに見えそう!

↳耳隠し&えり足に後れ毛をつくって小顔に

サイドの髪をなくす代わりにえり足に後れ毛をつくれば、顔がむき出しに見えずに輪郭をカバーしてくれます✧。

How To



1 全体をゆる巻きにしてハーフアップに結ぶ
全体を32mmのコテでMIX巻きに。耳ラインより少し上でハーフアップに結んで、トップを少しゆるめる☺

2 サイドの毛束をねじり後ろで固定します
耳上の毛を後ろに向かってねじり、①のゴムにかぶせてピン留め。左右同様にやって、ゴムを隠してね♪

3 サイドでまとめてねじり合わせる
残りの髪を片サイドでひとまとめにして、毛束を2等分して毛先までねじり合わせる。ゆるめでOKだよ!

4 サイドおだんごにして後れ毛を引き出す★
そのままくるっと丸めておだんご状にしてピン留め。最後に耳の後ろに細く後れ毛を引き出して完成。





ターコイズイヤリング
¥1,400／Osewaya
(お世話や)

お悩み7

毛量が多くてまとめ髪がすぐ崩れてきちゃう!

↳2段に分ければ簡単&しっかりまとまる

毛量が多い人はピンで留めにくく、崩れやすいのが悩み。2段くるりんぱならピンいらずでスッキリまとまります。

How To



1 ハーフアップにしてくるりんぱする
全体をMIX巻きにしたら耳ラインでハーフアップに結ぶ。1段目のくるりんぱをつくってねじり目をゆるめてね。

2 すぐ下に2段目のひとつ結びをつくる
えり足に毛束を残して、①のすぐ下でひとつ結びをつくる。このとき結び目をややサイドに寄せておいて。

3 毛先を通して2段目のくるりんぱをつくる
②のゴムを下にずらして穴をつくり、毛束を通してくるりんぱする。毛束を左右に引っ張り根元を詰める★

4 サイド流しに整えてねじり目をゆるめる
えり足の毛束も一緒にサイドに流し、ねじり目をつまみ出してバランスよくゆるめる。耳は隠すと◎。

暑くても手を抜かないで 夏のお助けQ&A

アップヘアが崩れたらそのままにせず、お直ししてきちんと感のある女性に♥

Q1 外出先でアップヘアが崩れてきた!

A. 崩れた毛束をひねってピンどめ



時間がたつとたるんだり、毛束が落ちてきたり、えり足は崩れやすいスポット。

1 たるんだ部分は引き抜かず、内側に折り込むようにねじって地肌に沿わせる。

2 そのままピンで固定! ピンは下から上に向かって差し込むと崩れにくい✧。

Q2 暑くてコテを使いたくない!

A. 寝る前にツイストしてクセづけ



毛束を左右に分け、さらに2等分に。それぞれゆるくツイストにしてゴムで結ぶ。

そのままの状態で寝れば、朝にはゆるいウェーブに。コテを使わずに済むよ♥

Q3 頭皮がベタついちゃう!

A. トリートメントは毛先だけに



トリートメントを地肌につけるとベタつきの原因に。毛先メインにつけるのが◎。

さらにコレ!

油っぽい食べ物は控えめに

お肉や揚げ物など油分の多いものを食べ過ぎると、肌&頭皮から皮脂が出るので注意!

Part 3 夏のトレンドヘアアクセを涼しく使いこなしましょう♥

この夏は存在感のある大ぶりなアクセが流行。まとめ髪に上手に使って、涼しくトレンドを楽しんで♪　相性◎なスタイルはコレ😚



ゴムで結ぶよりゆるさが出るからこなれて見える♥

スティックバレッタ×ゆるサイド寄せ



スティックバレッタ¥1,200／Osewaya（お世話や）

How To



1 コテで前髪をはさんで立ち上げ
前髪を8:2にざっくり流し、32mmのコテで根元をはさんで立ち上げるようにクセづけてね。

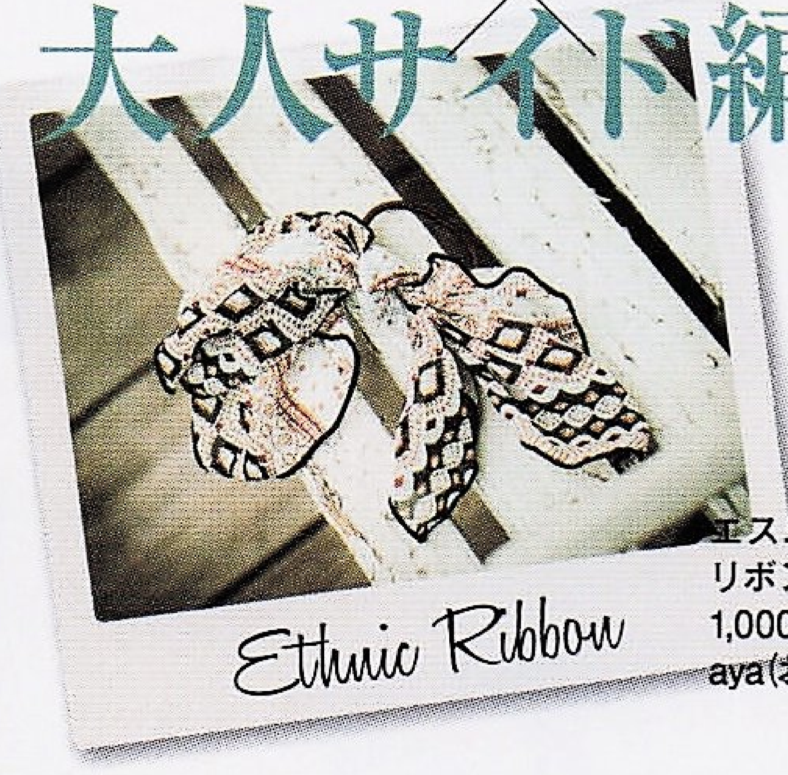
2 顔側の毛束を取ってねじる
髪全体をサイドにまとめる。顔に近い部分の毛束を取って後ろ向きにクルクルねじって。

3 バレッタでひとつに固定★
ねじりをキープしたまま髪をひとつにまとめて、バレッタを装着。毛先はふわっと割いて♥



うなじ見せのサイド編みをエスニック柄で辛口に

エスニックリボン×大人サイド編み



エスニック柄リボンゴム¥1,000／Osewaya（お世話や）

How To



1 前髪を横流しにて後ろに立ち上げる
セット力のあるワックスを手に伸ばし、手ぐしで前髪を立ち上げるように後ろに流す。

2 サイドに流して毛先まで編んでいくよ
トップの分け目から編み込みにして、耳下は普通の三つ編みに。毛先をゴムで結ぶ♪



ヘアバンドタイプならスカーフを気軽に楽しめる★

スカーフ柄ヘアバンド×三つ編みロールアップ

How To



1 後れ毛を残してゆるい三つ編みに
ヘアバンドを先にはめて、耳下の後れ毛を残して三つ編みをつくる。ゆるめに編んでね😚

2 三つ編みの根元に毛先を通す
三つ編みの最初の編み目に毛先をくぐらせる。そのまま連続して穴にくぐらせていく★

3 三つ編みを丸めておだんごに
根元の毛束がねじれてきたら、毛先から三つ編みをロール状に巻き上げてピンで留めて。



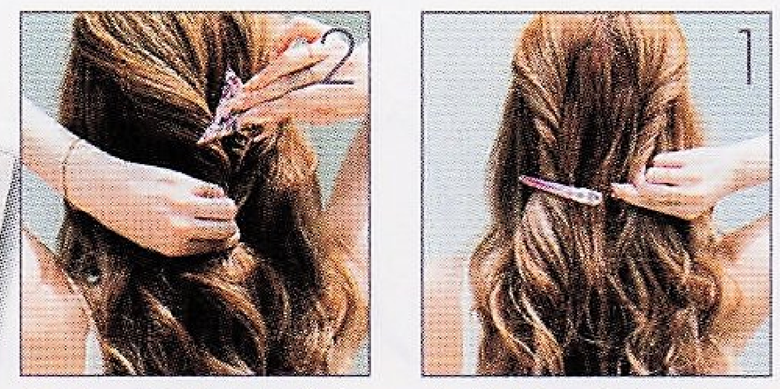
リングつきスカーフ柄ヘアバンド¥1,600／Osewaya（お世話や）



大理石みたいな色が涼しげホールド力もあって便利！✧

三角バレッタ×ねじりハーフアップ

How To



1 上半分の毛束を左右に分けてねじる
トップをセンターで分け、後ろに向かって内向きにねじる。仮止めして左右やるよ♪

2 ねじった毛束を合わせてバレッタで固定
ねじりがほどけないように片手で押さえながら、バレッタではさんでひとつに留めて完成。



三角バレッタ¥1,200／Osewaya（お世話や）

私たち *Bihyakka*

美百花派です♥



焼けるのも老けるのも嫌だから紫外線は浴びたくない！

専属モデル（32歳／東京都）独身／子供なし
杉山佳那恵

究極の面倒くさがりだから飲むだけなら助かる✧

専属モデル（34歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

美百花とは



紫外線対策はもちろん、同時に美肌効果も期待できるのが良いところ♥　オーガニック成分から作られている"オールナチュラルVM"配合で、体を内側から元気に！
美百花定期初回¥500／2回目以降¥5,980（初回30粒／2回目以降60粒入り）

■美白花 公式 Instagramアカウント
アカウント名：bihyakka.official

ちなみに去年は…

旅先での開放感で焼けないように注意！

もともとの肌がすごい白くて、紫外線に当たっても赤くなって終わるタイプ。でも、赤くなるのも嫌で、旅行のときは日焼け止めをたくさん塗って必死にガードしてた！

ちなみに去年は…



海外旅行に行くときも日焼けしたくない！

基本的に日焼けしたくないから、普段は日に当たらない暮らしをしてるんだけど旅行のときは別。太陽をたくさん浴びるから、飲む日焼け止めは欠かせない！

姉agehaモデルの約80%が"飲む派"に移行してます!!

飲む日焼け止めで"うっかり焼け"をSTOP!

紫外線は365日降り注いでいるけど、特に注意したいのは今の時季！　外側からのブロックだけじゃ限界があるし正直面倒…💧　という理由から、姉モデルの中では飲む日焼け止めが常識化😊　中でも、特に人気の高いアイテムをピックアップしました✧

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Yuko Nozaki[RINA、KANAE],Jungen Iwamoto[YUUKA、SAYO]　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

私は *Blante* ブランテ派です♥



ブランテとは



他の飲む日焼け止めと比べて、リーズナブルなお値段なのがポイント！ 夏だけじゃなく、1年通して飲みたい人にもオススメです♥ ブランテ定期初回¥500／2回目以降¥4,980（初回30粒／2回目以降60粒入り）

■ BLANTE 公式 Instagram アカウント
アカウント名：ⓘblante_official

専属モデル（27歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

ちなみに去年は…



去年の今頃は、筋肉をキレイに見せるため数年ぶりに日サロに行く日々☺ ただ、水着の跡がつくのは嫌だったので、海に行くときは日焼け止めを塗っていました。

私は *Polc* ポルク派です♥



ポルクとは



アメリカとフランスの楽天でランキング1位になったことがあるくらい人気♥ オシャレなパッケージだから持ち歩くのが嫌じゃない♪ ポルク定期購入¥6,980（60粒入り）

■ポルク 公式 Instagram アカウント
アカウント名：ⓘpolc_official

専属モデル（34歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

ちなみに去年は…



特に大きな旅行とかは行ってないけど、子供と遊びに行ったりちょこちょこ外出してるうちに腕がほんのり黒くなっちゃってた💧 今年こそは焼きたくないな…。

化粧くずれ

汗

ムダ毛

ニオイ

冷え







長年試行錯誤して辿りついた、
おこだわりアイテムが満載!!

夏のトラブル レスキューガイド87

SOS 発令中!!







汗でメイクはドロドロになるし、巻き髪は取れてきちゃう… 室内と屋外の気温差で冷え性になったり、体臭が気になったりと、夏はいたるところでSOSの悲鳴が上がってる！ そんな夏トラブルを回避する、お姉さんたちの必須アイテムや対策法を、一挙紹介しちゃいます♥

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Chie



RESCUE 1

テカテカ、ドロドロに
おさらばしたい!

化粧くずれ編

化粧くずれ防止の3カ条

1. 下地でオイルコントロールする
2. ベースは薄づきにしてヨレ防止
3. 仕上げはプレストパウダーがベスト

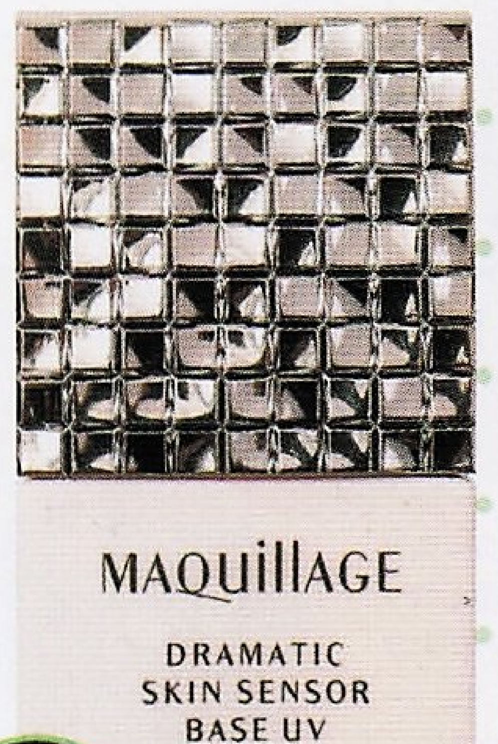


乾燥を防いで水分バランスのとれた肌に♪

乾燥もしないしテカリも抑えてくれるTHREEの下地はかなり優秀！ 夜の乳液後にはMiMCのパウダーで保湿強化してる✧



栄養士&ネイルアートアーティスト
（30歳／群馬県）
独身・息子1人
流河さちさん







主婦&投資家
（27歳／埼玉県）
既婚・子供なし
菜摘 梓さん



exe勤務
（28歳／熊本県）
バツイチ独身・子供なし
黒咲ゆうきさん

夏に強いといえばコレ！人気No.1化粧下地✧

プリマヴィスタの下地は、今まで使った中で一番テカリにくくなる✧ 夏メイクの必需品!（梓）湿度が高いときでもくずれにくい！ 約3,000円とコスパも◎。（ゆうき）





美容ブロガー
（30歳／大阪府）
独身・子供なし
久保七瀬さん

ファンデがピタッと密着♪ 化粧もちがよくなる✧

NARSの下地は肌をつるんと仕上げてくれて、ファンデがしっかり密着、くずれにくくなる♪ ベタつかないところも夏向き♥



専属モデル（33歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

乾燥肌にもやさしくて本当にくずれない！

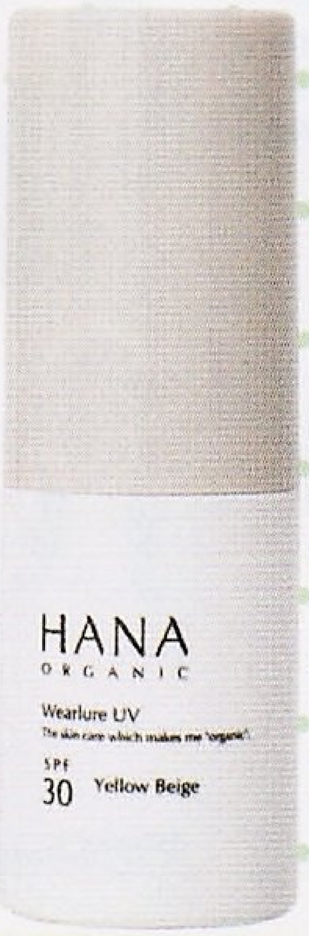
余分な皮脂を吸着しつつ、うるおいをキープしてくれる✧ 乾燥肌さんのくずれ防止にはマキアージュの下地がおすすめ



ひんやり感が最高✧ 薄づきでカバー力あり!

スポンジにスプレーして使うエスプリークのひんやりタッチBBスプレー✧ 毛穴が引き締まるし、くずれにくい薄づきメイクができる（なり）







会社オーナー兼投資家
（30歳／東京都）
既婚・娘1人
寿リリカさん

肌をきれいに保つためのベースで、薄づきに✧

外的ダメージから肌を守るハナ オーガニックの美容液ベース・ウェアルーUV。薄づきなのにカバー力があって、くずれにくい美肌に！

Tゾーンのテカリ予防にBBクリームをプラス!

Tゾーンには毛穴パテ職人のBBクリーム スムースを下地として使用✧ 毛穴をしっかりカバーしてテカリも抑えられる♥





美容薬学検定勉強中
（30歳／埼玉県）
バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん

下地前にはこんなことも!!



スキンケアのクリームは冷蔵庫で冷やしておく!

スキンケアの最後に使うクリームは冷蔵庫で冷やして、塗りながら毛穴を引き締める♪ クレ・ド・ポー ボーテ ラ・クレームを愛用♥



ダイエット講師（29歳／千葉県）
独身・子供なし
矢沢なりさん



下地前の微発砲マスクは化粧くずれの救世主!

手軽なのに効果はバツグンのB.A ザ デイマスク! メイク前の肌にハリが出てふっくらしっとり✧ 夏は手放せない逸品♥（奈々）



名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表
（35歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

朝はクレンジングを使わず、水洗顔に✧

夏のほうが乾燥しやすいので、朝はクレンジングなどを使わない水洗顔♥ 油分を落とし過ぎないようオイルコントロールしてる♪（ゆうき）





吹きつけるだけで化粧をキープできる♥
ビューティープロテクターのメイクカバーモイスチャーミストは、透明な膜で化粧くずれを予防♪　保湿効果もあり乾燥も防げる！（奈々）



パウダーはブラシで仕上げて重ねすぎに注意を
カバー力があって汗にも耐えられるM.A.Cのライトフルファンデーションを夏はリピ♥　専用ブラシを使うと薄づきでさらにくずれにくい✧（梓摘）

仕上げが肝心♥





汗にも強い日焼け止めパウダーを使う♥
SPF50・PA++++のトゥヴェール ミネラルプレストサンスクリーン♪　ミネラル100%で汗にも強く、一石二鳥のパウダー！

ダンサー
（28歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん



テカリやすいTゾーンはマット系パウダーをオン！
シャネルのプレストパウダーをTゾーンに重ねてテカリを防止してる♥　夏はパウダーよりも、密着度の高いプレストのほうが皮脂くずれを防げる♪（りんか）



カラコンアドバイザー
（33歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

しっとり保湿してくれるツヤパウダーをプラス！
夏はBBクリームだけだとテカリ肌になるので、しっとり仕上がるジバンシイ プードル・グロウで質感調整&キープ力アップ♥



プレストタイプのよさに気づいた33歳の夏
ドラッグストアでも買えるし、値段も1000円ぐらいなのに、仕上がりがサラサラでテカらない！　サナの毛穴職人 フェイスパウダー✧（綾香）

主婦（32歳／東京都）
既婚・子供なし
奥山絵里奈さん



夏はプレストタイプのパウダーがくずれにくい！
透明美肌を叶える7色入りのマキアージュの限定フェースパウダー♥　固形タイプの粉を最後につけて皮脂を抑えてる✧

優秀ファンデに頼る♥





クッションファンデとコンシーラーを使い分け♪
韓国コスメ・bohのクッションファンデはヨレない♪　テカりが気になる小鼻だけラデュレのスティックコンシーラーで厚塗りに！

美容室経営＆アクセサリーデザイナー
（29歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん



ミネラルファンデで厚ぬりしないきれい肌に✧
24hコスメのプレミアム ミネラルファンデとスティックカバー✧　保温成分配合でエイジングケアもできて素肌からきれいになれる♪（リリカ）

美の伝道師
（31歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん



キメが細かくてツルンとした肌に仕上がる♥
クッションファンデの後に、ジルのプレストパウダーをオン。ファンデの後に少し時間をおいて重ねると崩れにくい仕上がりに✧

医療関連会社勤務
（33歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

持ちのよさが断然違う！殿堂入りのリキッド
エスティ ローダーのリキッドファンデは、カバー力もあって、テカらないくずれない優れもの！　夏は絶対にこのファンデにしてる✧



専属モデル（32歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美 早紀



パウダーなしでもふわっと仕上がる✧
コンビニで買えるプチプラコスメなのに、めちゃ優秀なmfcリクイドコンシーラー♪　パウダーを重ねなくてもヨレにくい！

化粧直しの極意♥



FACEAWARD
代表取締役
（34歳／東京都）
独身・子供なし
山﨑みどりさん

極意3　限界…と思ったらオフして塗り直し





メイク直しシートでオフしてしまう
もう、塗り直したほうがいい！と思ったら、お化粧直しコットンで、目元以外をオフ　化粧下地効果もあって、一番てっとり早い（RIRI）

ないときはおしぼりで！



メイク落としがないときはおしぼりで落としちゃう
メイク落としシートを持っていないときは、おしぼりを代用！　肌荒れしないよう一度水ですすいでから使う



広島の看護学生
（32歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

極意2　高級スポンジを使うとヨレない♥

下地をスポンジにつけてくずれた部分をふきとる♪
使い捨てのスポンジに、NARSの下地をつけて、崩れている部分をふきとってから♥　このひと手間でメイクしたてのように直せる✧（七瀬）





クレ・ド・ポー ボーテのしっとりスポンジが威力発揮！
クレ・ド・ポー ボーテのクリームファンデーションスポンジでふきとる♥　2枚入り約1,500円するけど、洗って何回も使えるし、きれいに直せるからお値段分の価値はあり！（みどり）

極意1　あぶらとり紙よりティッシュオフ♥





皮脂の取り過ぎは化粧くずれの原因に！
あぶらとり紙は必要な皮脂もとってしまうので、ティッシュオフのほうがおすすめ✧　しかもティッシュは鼻セレブがベスト♥（佳那恵）

乾燥防止と毛穴引き締めにひと工夫♥





IN



ティッシュオフしたあとは冷凍コットンで引き締め！
水で濡らしたコットンを凍らせて、氷や保冷剤と一緒にタンブラーに入れてお出かけ　毛穴が引き締まるし、なにより涼める！（なり）





化粧直しをするときは化粧水で保湿をしてから♪
ジルのフルーツ&アロマミストを塗り直す前にシュッ♪　乾燥を防いで、テカリもケア！　ファンデがムラにならず、均一にフィットする♥（あい）

抑えるのがムリならばできるだけ快適に！
汗編

汗対策の3カ条
1. ワキ汗パッドがあれば安心♥
2. 汗ふきシートは必需品！
3. 頭皮の汗は地肌ケアから

汗取りパッドつきのキャミが重宝する！
ユニクロの汗取りキャミソールがめちゃくちゃ便利！ 汗ジミが気にならない上に、エアリズムだから乾きも早くて快適✧（綾香）

Ag配合で抗菌・消臭♥ 脇にフィットしてズレない！
2枚セットの個別包装になっているから、持ち歩きにも便利♥ Ag配合でニオイもカバーできるエムズワンのAg汗とりパッド✧（あい）

バー店員（28歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん

ダイソーの汗とりパットは薄手で使いやすい♥
ノースリーブにも使えるし、薄手なのでつけている感じがしない♥ グレーとかの汗が目立ちそうな服のときに使ってる（ユウキ）

キッチンペーパーも活躍♥
小さく折り畳んで携帯しておくと何かと便利✧
キッチンペーパーを半分に切って、小さく折り畳んで持ち歩いてる！ 気になったときにワキに挟んだり、汗をふいたりできる♥（なり）

専属モデル
（25歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

人気定番商品が安心♥ ニオイの予防にも✧
ドラッグストアなどで見かけるリフ あせワキパット♥ しっかり汗を吸収してくれるし、イオン抗菌作用で気になるニオイも抑えてくれるから安心（弥生）



デンマーク発の制汗剤パースピレックスを愛用♥
クリニックで処方してもらったデトランスαをお風呂上がりに✧ 効果の持続時間が長いので、塗り直しも必要なくて楽ちん♥（けいこ）



スティックタイプで塗りやすく塗った直後はサラッとしてる♥
汗ジミが気になる服のときはコレ！ 汗を抑えてくれるからニオイも気にならない♥ Ban汗ブロックスティック プレミアムラベル✧（絵理奈）

ほんのり石鹸の香りがお気に入り✧
出かける前に塗っているのが8×4のロールオン♪ やっぱり汗はかいちゃうけど、ほんのりいい香りが続いてくれる♥（七瀬）

ヨガインストラクター
（27歳／千葉県）
婚約中・子供なし
愛咲菜々子さん

グアムで買ったシークレットが優秀♪
アメリカ製の固形パウダータイプの制汗剤✧ 海外製デオドランドなのに香りもやわらかいし、白くもならなくて使いやすい♥（菜々子）



1位 ニオイ菌を消してくれるエージーデオ24が一番人気！
無香料やクールなど、タイプは違えど、ニオイ菌を消してくれるのが一番の強味！ シートもしっかりしていてガシガシふける✧

2位 ふきとったあとのサラリとした肌の感触が◎
汗ふきシートの定番、ビオレ さらさらパウダーシートが第2位✧ ベタつきを抑えてくれるサラリとした使い心地が人気の秘密！

3位 爽快感重視のメンズ用♪ ギャツビー アイスデオドラント！
「暑いときはクールダウンできるもので！」（RIRI）、「これ使ったら他が物足りなく感じる」（メリ）など超クールな使用感のメンズ用も人気✧

4位 女子力アップの香りにファンが多いアグリー♪
香りのよさで人気を集めたアグリーのフレグランス ボディシート♥ 「シャンプーやボディミストも全部コレ。プラザで買える✧」（ゆうき）

5位 さっぱり香りもいい！ バランスのよさでランクイン✧
メンズ用ほど刺激はいらないけど、すっきりとした清涼感は欲しい、という人におすすめ♪ シートも大判で使いやすいと高評価

お出かけ前にUVカットもかねてつけておく
フィアンセ フレグランス ボディパウダーは、香りがよくてサラサラ♥ UVカット力もあり、首やデコルテのガードにも最適！（菜々子）



ビタミンC入りパウダーで美白ケアも同時に♪
スキンケア発想のトワニーのヴェイルCパウダーが体にお役立ち。日焼け止めのベタつきもスキンケアしながら解消✧（りんか）

頭皮環境を整えてベタつき解消♪
頭皮の余分な皮脂を落としてくれる、ロレアルのセリオキシルシリーズ✧ 夏はこのシャンプー&トリートメントですっきり♪（あい）

ヘタった髪は巻き直し♥
いつでも巻き直せるようガスコテを携帯✧
巻き髪は汗でどうしても取れるから、夏は学生時代から愛用している、ガスコテを持ち歩いてる これでサッと巻き直し！（早紀）

水なしで洗えるドライシャンプー♥
水なしで使えて頭皮のベタつきを抑えてくれるラッシュのドライミー♥ ドライヤーで汗をかく時期はコレでサラサラキープ✧（菜々子）



湿気が多い日もベタつかずまとまる髪に♥
ケラスターゼのオーガニックシャンプー・バン オーラボタニカ✧ 頭皮がすっきりするし、汗をかいてもベタつかなくなった♥（絵里奈）

RESCUE 3

女っぷりを上げる香りで
体臭をシャットアウト！

ニオイ編

ニオイ対策の3カ条

- 香りものは軽めの夏用にチェンジする
- 髪はヘアフレグランスでいい香りに♪
- 足は角質ケア＆湿気とりが命!

フローラル系は万人ウケする香り♥

高級感があるのにカジュアルに使える✧
クロエ オードトワレは、パルファムとは香りが違っていて、シトラス系が入ったフレッシュで清潔感のある香り♥ 夏のおでかけに合う♪（さち）

やさしくてやわらかい♥女性らしい香り✧
ミス ディオール ブルーミング ブーケ♪ フローラル系のやさしい香りでキツすぎないし、甘すぎないし夏にはぴったり♥（早紀）

暑くなったらユニセックスな香りに☺
石鹸の香りをベースに作られているクリーンのウォームコットン♪ 清潔感のあるユニセックスな香りでさわやか気分に✧（みどり）

上品なセクシーさがある大人の香り✧
ジャドール オー ルミエールは、フローラル系だけど、ちょっぴりスパイシーさがあって大人な感じ！ くどくないから普段使いに◎。（美咲）

甘すぎずさわやかでお風呂上りのような香り♥
ヴィクトリアシークレットのボムシェル✧ フローラル系の軽い香りなのに、持続性もあり☺ 日本未発売なのでネットで購入!（ゆうき）

夏は香水よりもやわらかい香りをまとう♥

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

甘くてやわらかくて女のコらしい香り✧
出かける前にヴィクトリアシークレットのフレグランスミストをシュッ♥ ラブ イズ ヘブンリーのフローラル系の香りが大好き！（七瀬）

お風呂上がりはシャネルのオイル♥
脚や腕のケアをしつつ、いい香りに♥ ベトベトにならないぐらいの保湿ができる（佳那恵）ココマドモアゼルの香りに癒される✧（まなか）

仕事中や運転中はソフトパフュームに♪
汗くささはイヤだけど、香水などのきつい香りがつけられないときに重宝する練り香水♪ サベマソンのソフトパフューム♥（さち）

衣類の香りにも気をつけて♥

ボディの香りを軽くしたら衣類の香りも軽くする！
夏は香水などが軽めの香りになるので、邪魔しないよう柔軟剤もチェンジしてる！ レノア オードリュクスの香りが上品でおすすめ！（あい）

女子の香りのたしなみボディミスト♪
香水代わりにフェルナンダのフレグランスボディミストを首筋や手首にシュッ♥ 香りはプリメイロアモールがお気に入り☺（あい）

うるおいを与えつつ香りを楽しめる✧
シャネル チャンス オー フレッシュ モイスチャーミストは、紫外線を浴びた腕や脚の保湿をしつつ、チャンスの香りを楽しめる！（綾香）

気になる体臭はワキシューで抑え込む♥

TOKYO NADESHIKO ブロガー
（37歳／東京都）
バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

白浮きもせず安心！ほんのり香りが持続する♥
8×4のフレグランスセレクション✧ いろんな香りがあって好みを探しやすい♪ 白浮きもしないので安心して使える♥（奈々）

無香料派はエージーデオ24！
今まで使った中で一番効き目が強いし、無香料なのが魅力！（ユウキ）お風呂上がりにすぐつけるのが一番効果的なんだそう✧（メリ）

体臭予防の石鹸もおすすめ♥

殺菌石鹸で体のニオイを消し去る♥
汚れや匂いはもちろん、殺菌&カビをW抗菌できるコラージュ フルフル泡石鹸♪ 足やデリケートゾーンもコレでさっぱり！（絵里奈）

石鹸の香りだけどほぼしないから好き♥
Banデオドラントパウダースプレーは、ナノイオン消臭で効果が長続き！ 香水の邪魔をしない石鹸の香りが気に入ってる✧（早紀）

足のニオイはマメなケアで防ぐべし！

1日履いた靴はニオイをとっておく♥
1日は履いた靴は、におい消しを吹きかけて脱臭除湿剤を入れて休ませてる☺ 続けて同じ靴を履かず、靴のニオイを消す！（ユウキ）

北新地バー ココムーン オーナー
（30歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

角質ケアをしてニオイも除去する！
足裏の乾燥とニオイ防止のためジョーズソープ シュガースクラブで角質ケア♪ 出がけには8×4のフットスプレーを♥（まなか）

フットスプレーもエージーデオ24が人気☺
玄関に常備して靴をはくときにシュッ！ サラッとして気持ちいい☺（りんか）サマーブーツのニオイ対策の必需品♪ カバンに常備！（なり）

髪のニオイ防止のあれこれ♥



帽子をかぶるときは香水をふきかけてかぶる♥

夏に帽子をかぶると、ムレてニオイが気になってくる💧 そんなときは帽子に香水をふきかけておいて1日いい香りに✧（ユウキ）

ニオイがつきそうな場所はクリップなどでまとめる！

クリップやシュシュを持ち歩いて、イヤなニオイがつきそうな場所に行ったら、まとめ髪に✧ まとめればニオイがつかない（咲）

地肌のニオイには炭酸クレンジグがおすすめ！

オージュア クリアフォームで週1～2回ディープクレンジング♥ 皮脂汚れを除去してニオイゼロの地肌に（まなか）







洗いたてのような香りとサラサラ感が続く♥

イヤなニオイをカットしてシャンプーの香りに♪ UVカット&保湿成分配合で髪にいい！ イズム ヘアフレグレランス&トリートメント（美咲）

甘い香りに包まれてフェミニンな気分に

フローラルで甘めの香りが好きな人にはおすすめ！ トリートメント効果も高いジルのリラックストリートメント ヘアミスト♥（咲）



傷んだ髪を補修しながらいい香りに癒される♥

朝の寝ぐせ直しに使うと、いい香りに包まれて気分もアップ♪ 髪にうるおいを与えるオーガニックノート トリートメントフォグ✧（さち）





女子力アップ～！髪からふんわりいい香りが理想✧

香水よりきつくなく好感度アップの香り♥

ミスディオール ヘアミストは、髪に2～3回吹きかけるとさわやかないい香りに♥（RIRI） 香水よりふわっと香ってくどくない！ 使いやすい✧（りえ）

RESCUE 5

髪と眉以外はすべて永久脱毛したい

ムダ毛編



ちょっぴりパチッとするけど効果バツグン！

トリア・パーソナルレーザー脱毛器を使ってる♥ エステで脱毛しきれなかったところを手軽にケアできるのでとても便利！（りんか）

2週間に1回ペースでお手入れしてる♥

フィリップスのルメア エッセンシャルSC1911/00でお手入れ♥ 約3万円ぐらいだったよ♪ 操作も簡単で使いやすい✧（ゆうき）

ムダ毛対策の3カ条

1. ベースは永久脱毛ですませる！
2. うぶ毛は安全カミソリで処理する
3. 生えてきちゃったところは脱毛器でホームケア



中途半端に生えてきた毛はホームケア♥



自宅で簡単に本格脱毛ができる✧

全身脱毛してるけど、ときどき突然生えてくる毛があるから、ケノンで処理してる（RIRI） 腕や脚はケノンで脱毛してツルツルに♥（綾香）

安全カミソリも使ってる♥



うぶ毛の処理は安全カミソリでOK！

永久脱毛できないうぶ毛は、安全かみそりで処理するのが楽ちん✧ あまり気にならなくても、腕や脚は毎日軽く剃ることにしてる（弥生）

冷え対策の衣類 BEST5



1位 冷房効きすぎ室内ははおりもので体温調節！

カーデやパーカなどの薄手のはおりもので、中と外の気温差に対応♥ 「カーデは肩や腰に巻いていつでもはおれるように準備しておく」（メリ）



2位 日差しよけにも使える大判のストール✧

「外では日差しよけにもできるし、室内が寒いときはおったり、ひざかけにできて便利♥ 夏の外出にはストールがないと危険！」（けいこ）



3位 外出時に足が冷えたらメディキュットを履く✧

「冷房ではとくに足先が冷えるから、持ち歩いていて、寒くなったら迷わずはく」（美咲）「外出時にはいつもはいて出かける♥」（咲）



4位 家ではレッグウォーマーで足を冷やさない！

「家ではほとんどショートパンツで過ごすから、特に足首が冷えてくる💧 そんなときはふかふかのレッグウォーマーが大活躍」（りんか）

5位 チューブトップにできるロングの腹巻で冷え予防

「冷えは婦人病の元！ 油断してお腹を出して冷やさないように チューブトップにもなる、ロングタイプのほうがめくれてこなくて使いやすい！」（メリ）

RESCUE 4

冷房と上手につきあって夏のむくみともさよなら♪

冷え対策編

冷え対策の3カ条

1. 冷房対策のはおりものは必須
2. 冷たいものを摂り過ぎない!!
3. エアコンはドライで！ 無理なときは温度を27～28℃と高めに設定♥



食べ物飲み物で体質改善♥



普段の食事で生姜を積極的に摂る！

携帯に便利なチューブ生姜を持ち歩いて、外食するときは冷や奴やきゅうりにたっぷりのせて、できるだけ摂るようにしてる♥（あい）



冷えによるむくみ解消にトマトジュースを飲む♪

トマトにはリコピン、カリウムが含まれていて、むくみ解消&美白に効果的♥ コンビニでも買えるヘルシープラス充実野菜がおすすめ✧（咲）



酵素やグラノーラで代謝アップを目指す！

ソイグラはビタミンや鉄分、食物繊維が摂れる！ しかもおいしい♪ BODY RIDOXの酵素は水素ボトルで飲んでる♥（美咲）



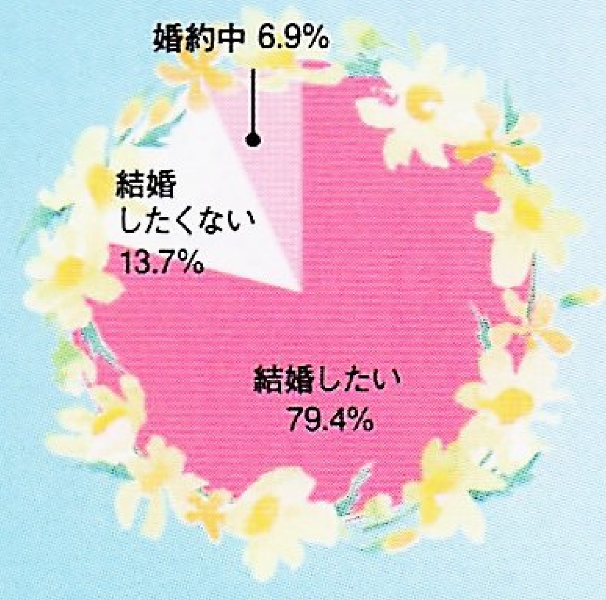
体を冷やさないよう飲み物は常温が基本！

外出すると冷たい飲み物ばかりなので、常温のハーブティーを持ち歩いてる♥ H&F BELXのレモン&ミント系のすっきり味のものがお気に入り✧（RIRI）

全国の読者にリアルな現状を調査★
未婚さんのWedding data♡

結婚に憧れはあるけれど、
孤独感と金銭的条件の狭で揺れ動く、
そんな独身さんの結婚に対する思いを調査しました★

Q1
結婚したいですか？



8割がYESで結婚には前向きな様子★

周囲からの結婚報告も増えて、結婚がリアルになってくる世代。既に婚約中の人も含めると９割近くの人が結婚に対して意欲的♪　YESのうち４割は彼氏持ちであと一歩の状態

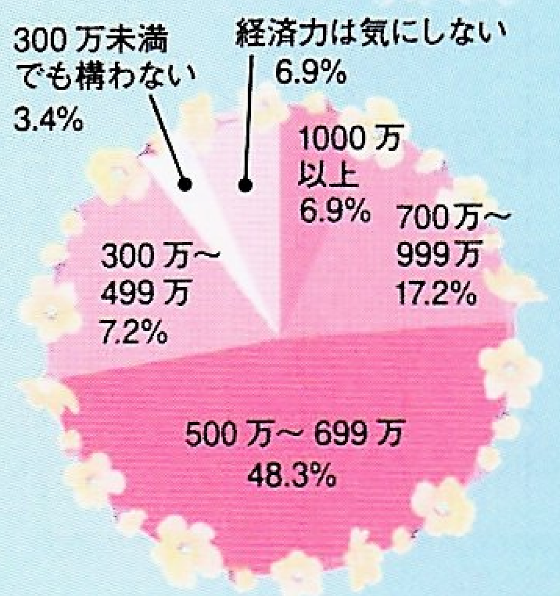
Q2
結婚相手に一番求めるものは？

1位 経済力
2位 精神的安定感
3位 見た目がタイプ

将来的なことを考えて経済力が1位に★

子供のため、家や車を買うために貯金をしたいという理由もあり、経済力が１位に✧　続いて愛する人とずっと一緒にいられる精神的安定感がランクイン♪

Q3
相手の希望年収はどのくらいですか？



平均的な生活が送れる額で十分♥

30代の平均的な世帯収入は550万程度と言われていて、お相手に求めるのもそのくらい✧　専業主婦になりたいという希望は少なく、「仕事を続けたい」との声が多い★

Q4
結婚したくなるのはどんなときですか？

1位 幸せそうな家族を見たとき
2位 1人でいる、ふとしたときに
3位 友人から結婚報告を受けたとき

やっぱり隣の芝は青く見える♥

「家族ができること」に憧れている人も多いからか、幸せそうな家族を見ると結婚したくなるが首位に
２位の結果を見ても、「孤独でなくなること」が数ある結婚の魅力のうち、大部分を占めていそう★



ドレス（販売価格）¥350,000／Avica（ワタベウェディング）　ヘッドドレス¥12,500、ネックレス＆イヤリングセット¥14,000／ともにLoveTiara

専属モデル　小原優花（27歳／東京都）
独身・子供なし

小さな頃から憧れ続けたお姫様✧

Wedding style Point



キラキラのスパンコールと白い花びら✧
ドレスに重ねてあるチュールには、ウエストから下の部分に白い花びらとスパンコールが♥

女性に贈る結婚にまつわる愛の物語♥

ージンロード♡

最新ドレスや先輩たちの幸せエピソードを集めました✧　モチベーションを上げて、目指せ花嫁♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita（f-me）　HAIR_Arisa Sato　STYLING_Mizuk iNakano



ドレス(レンタル価格未定)／プルミエ神宮前　ヘッドドレス¥14,500／mekku　イヤリング ¥2,900／Osoin(お世話や)

いつかなりたいマイ・フェア・レディ♥

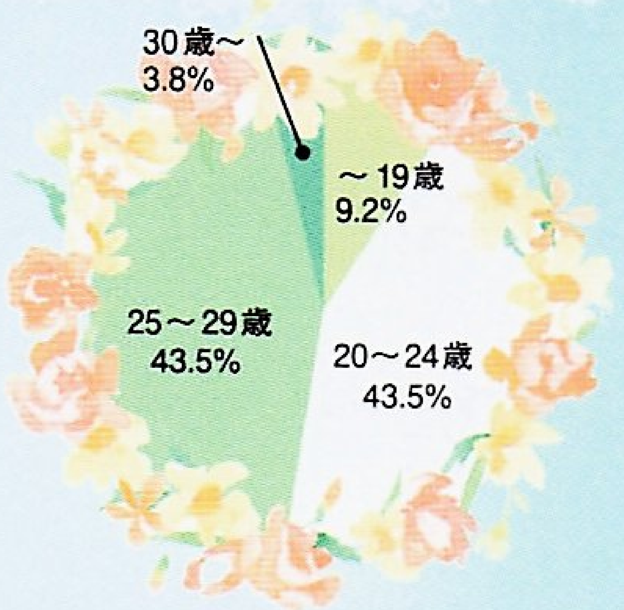
専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
根本弥生

聞きづらいお金のあれこれまで★

既婚さんのWedding data♡

結婚に関しては先輩になる既婚さん😊
面と向かっては聞きづらい、
生活に欠かせないお金のことも教えてもらいました♥

Q1 何歳で結婚しましたか？



結婚するなら20代のうち!?

なんと今回の調査では、8割以上の人が20代のうちに結婚♥　20代も残り少なくなった、あるいは過ぎてしまった独身アラサー世代が焦るのも納得💧　ただし、結婚相手を勢いだけで決めないようにね♥

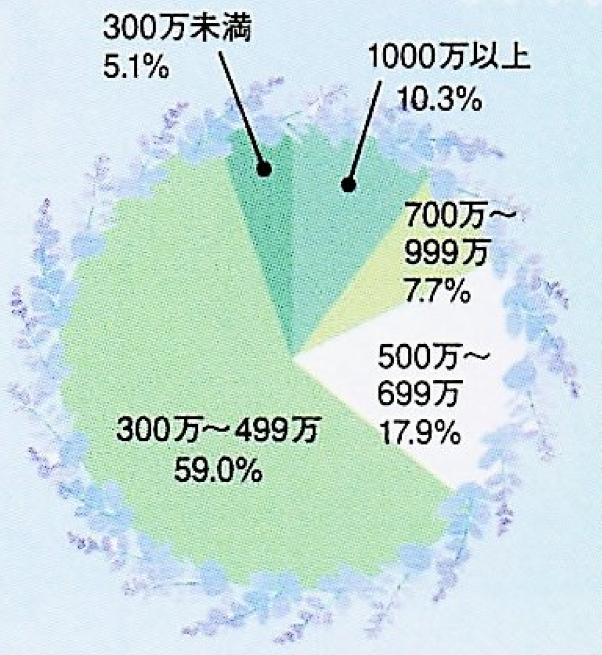
Q2 結婚して一番良かったことはなんですか？

1位 自分だけの家族ができたこと
2位 好きな人と一緒の安心感
3位 生活の経済的安定

夫と子供、自分だけの家族ができる✧

1位が圧倒的票数を集める結果に★　夫はもちろんだけど、子供を授かることができた喜びを感じている人が多い♥「親になって初めて両親のありがたみを知った」「子供の笑顔が宝物」といった幸せな声も♥

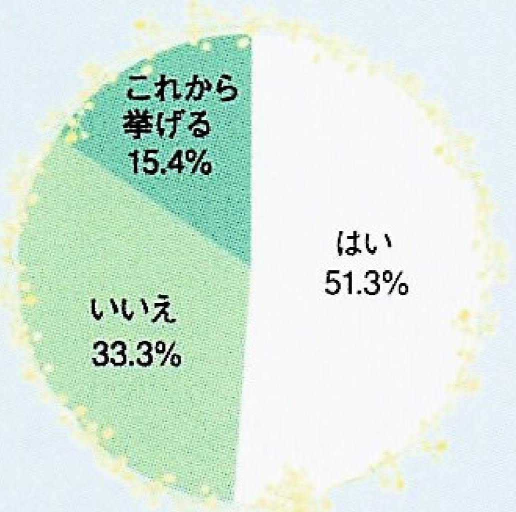
Q3 旦那様の年収はぶっちゃけいくら？



独身さんの理想よりも少しだけ下回る!!

旦那さんの収入だけでいえば、平均世帯年収を下回る500万円未満が過半数という結果に。しかし、夫婦共働きなら十分な世帯収入になるし、実際共働きの家庭が多かったよ★

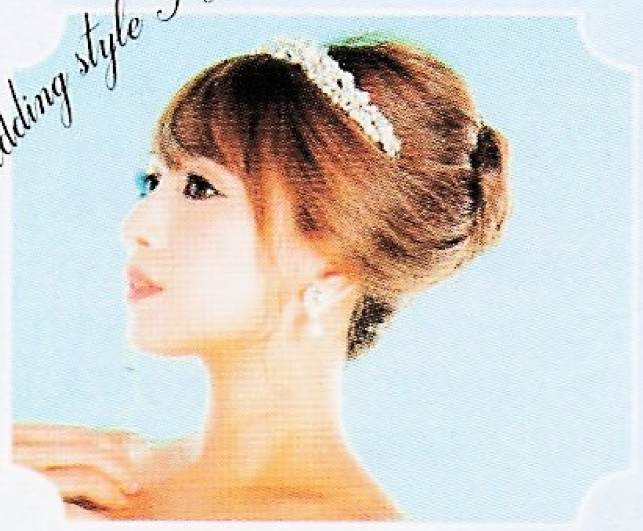
Q4 結婚式は挙げましたか？



一生に一度は着たいウェディングドレス✧

7割ほどが挙式済みもしくは予定している♥　中には授かり婚で子供が大きくなったら挙げたいってケースも✧　ちなみに、結婚式をする年齢が若いほうが、ハデ婚になりやすい😊

Wedding style Point



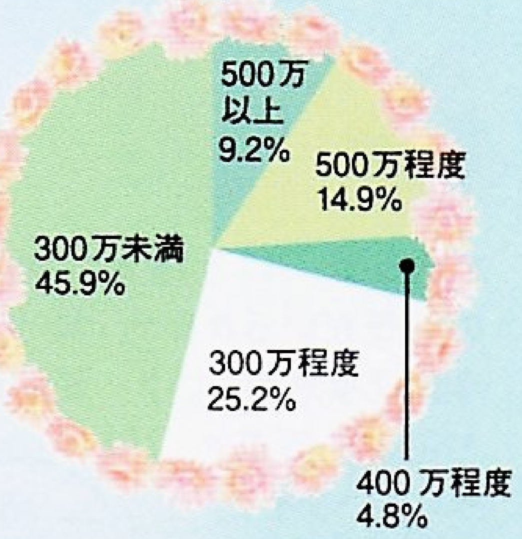
ドレスにあわせてヘアもクラシカルに✧

レース袖のクラシカルなドレスにあわせたまとめ髪に、ボンネをカチューシャ風にオン♪

Q5 結婚式にはいくらかけましたか？

大事なのはゲストへの感謝の気持ち♥

300万円前後が多い★　こだわりポイントは、来てくれたゲストに楽しんでもらえる料理や演出♥　どの規模のでも、持ち出しは基本150万円前後になるっていう不思議な法則もあるみたい😊



＼今年こそ！／
独身・既婚・婚約中、すべての
運命の人とバ

OVER25女子の切なる願い、「大好きな人のお嫁さんになる」こと♥　今年こそ運命の人と出会い結ばれるために、

ドレス（販売価格）¥330,000／Avica（ワタベウェディング）　ヘッドドレス¥12,000／mekku　イヤリング¥6,000／LoveTiara



緩く広がるトレーンが
式場で目を惹く♥

トレーンが長めでAラインのシルエットがより美しく見える★　胸元もレースで華やかに✧



今日だけは、世界中の誰よりも幸せ♥

子供がほしい？ 仕事が大事？ 結婚のタイミングっていつ？

未婚さんにとっての結婚とは

独身のお姉さんたちは結婚願望があるのか、
どんな理想を持ってるのか、
結婚に対する思いを語ってもらいました♥

カラコンアドバイザー（33歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

結婚は縁とかタイミングだと思います。結婚願望自体はあるんだけど、ムリしてしたいとは思わない。一緒にいて楽しい人がいいな☺

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（35歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

願望はあるけど、今は正直仕事のほうが大事なので急いでないです。結婚は相手に合わせてお互い嫌な所も受け入れなければならなくて忍耐が必要だと思うから、一生つきあっていく覚悟を決めた時がタイミングかな✧　容姿はそこまで気にしないので、ほどほどに経済力があって包容力のある年上の人が理想☺ **挙式はラスベガスのホテルベラジオ**で、一般の人が入れないチャペルで身内に祝ってもらい、誓いのキスの後に２人だけのために噴水があがるというが理想のプラン♪

バー店員（28歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん

結婚には憧れがあっていつかはしたいと思ってるけど、誰でもいいからって気持ちはない。２人が一緒になるっていうだけじゃなく、お互いの家族も家族になるんだなって気持ちが強いかも★ **結婚って自由がなくなるイメージがあるんだけど、結婚してもお互いやりたいことをやれるスタンスが理想♥** 子供と私と愛犬を愛してくれる人がいいな♪　挙式は友達を呼んで盛大にパーティーしたい♥

広島の看護学生（32歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

結婚には憧れてるし、一生を共にしたいって思える人と結婚したい♥ 理想は、美容外科の先生とかで、一緒に美容グッズを作ったりしたい♥　同じ目的のある旦那さんだったらいいなって最近思ってます✧　パイロットの奥さんになって結婚式で制服を着るのも憧れる（笑）。結局人柄だから、一緒にいて疲れない人が良いな☺　挙式はこだわってなくてどこでもいいから、新婚旅行を豪華にしたい♪

美の伝導師（31歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

いつかは結婚したい♥　というより、相手とタイミングが揃うなら、もういつしてもいい♥　恋愛はお互い見つめ合ってときめいてが理想だけど、結婚はお互いの未来を尊重して同じ方向を見つめていけるかが大切✧　綺麗な海の見える教会や歴史的なヨーロッパの教会で挙げるのが子供の頃からの憧れ☺　だけど、挙式は相手の家柄や希望も関わってくるから、その彼とのベストな式を挙げられれば満足✧

ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

結婚はゴール。つきあいも同棲も長い年上の彼氏がいるからか、焦ってないどころか今は仕事が楽しい♪　私はどちらかというと完璧主義者で、ひとつのことをとことんやりたいタイプ。だから、結婚してしまうと仕事ができなくなっちゃう。ダンサーって体力使うから若いうちしかできないし、派手な仕事で働く時間帯も夜だから、なおさら結婚後も続けるって考えはないかな。**結婚したら専業主婦になりたい✧**　家事の合間にママ友とランチ行ったり、手作りパン作ったり、のんびり過ごしたい♥　長年のつきあいで絶対ないっていわかってるけど、もし彼が「今すぐ結婚したいから、待たなきゃいけないなら別れよう」って言ってきたら、今の私なら別れちゃうかも💧　たった一回の人生だから、彼に合わせてやりたいことを我慢するって考えはないかな。お互いそういう考えだから、想い合い愛し合ってるけど、依存じゃない✧　でも、周りの結婚報告や仕事を辞めて彼についていくって話を聞くと少し焦るのも確か。私の今の選択はあってるのかな？って考えちゃうときもあるよ。

北新地バー ココムーン オーナー（30歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

結婚が全てではないし、結婚が必ずしも幸せとは限らないと思うから夢は見てへん☺　結婚相手って互いによき理解者で、いいも悪いも共有して一緒に乗り越えていける、人生を共に歩むためのパートナーだと思ってる♥　好きだからってだけで踏み込める場所じゃないから、そういう人に巡り会えたら結婚したい♥ **仕事は続けたいから、仕事に対して理解のある人で、ちゃんと向き合って話ができる人が理想。**あと、ちょっとなよっとした草食系でもいいから、おおらかで優しい人がいいです✧　結婚式は定番でもいいから家族や友達を呼んでやりたい★　海外でもいいけど、来れる人が限られちゃうからやっぱり国内かな。素敵な写真を残して思い出になる結婚式にしたい♪

専属モデル（27歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

今すぐではないけど、家族や子供は欲しいからいつかは結婚したいとぼんやり思ってます✧　ただオンナとして見てくれなくなるくらいなら今は結婚しなくていいかなって。**子供ができてもいつまでも恋人同士みたいな夫婦でいたい♥**

渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長（35歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

新しい家族になるってこと。子供がいなければ、結婚する意味がないって言う人もいるけど、それは違うなって✧　子供がいなくても、固い愛情で結ばれている夫婦もいますし♥　結婚願望はあるけど仕事も大事なので、お互いの仕事を理解して支え合える相手が理想★　挙式は二人だけならしても良いかな♪



二人で歩む人生のスタートライン✧

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

ドレス（レンタル価格）¥260,000／rienda suelta（クラウディア）　パールコーム¥1,300／Osewaya（お世話や）　ネックレス＆イヤリングセット¥5,500／LoveTiara



まるでしっぽの
ような愛らしさ✧

レースの総柄が美しく、ウエスト部分のボリューミーなフリルがしっぽのようでかわいい☺

経験したからこそわかる、結婚で得られるものって？

既婚さんにとっての結婚とは

結婚の酸いも甘いも経験したからこそ
伝えられる、既婚さんが語る結婚観は
さすがに深い!!　隅々までぜひ読んで😊

主婦&投資家（27歳／埼玉県）
既婚・子供なし
菜採 梓さん

結婚とは、一言で言うと我慢かな。育った環境や習慣、性格の違う人間同士が一緒に過ごすのはそれぞれ理解できない事が多々出て来ると思います。その中で、どちらかが折れて上手く自分の生活リズムを崩さず、相手に合わせて行かなければならないので★　慣れてしまえばなんてことない、みんな当たり前にしていることなんだと思うけど、慣れるまでの辛抱と自我を抑えるのが特に大変でした💧　結婚して思ったことは、**独身のうちにもっと友人との時間を作っておけば良かったこと。**　地元も遠いし、地元から離れてしまった友達もいてなかなか会えない。結婚してこの歳になると遠出がしにくくなったり、時間を気にして過ごさないとと思ってしまい、独身の時みたいに自由気ままに身動きが取れなくなってしまいました。

通信販売会社勤務（31歳／東京都）
バツイチ既婚・息子1人
立石なみさん

私にとって結婚は、**人として成長するために必要なこと**✧　子供ができてさらにそう思うことが増えました★　子供ができてからはお互いに夫と妻から父と母になったけど、それでいいと思ってます♥　子供に恥じない生き方をしたいな♪　結婚生活は正直大変なことのほうが多いし、たまにときめきが欲しいと思ってしまうときもあるけど、日々の生活の中でのささやかな幸せが、とても大きなものに感じられます♥

ライター&ブロガー&YouTuber
（37歳／東京都）
既婚・娘1人
水野祐香さん

心の安定。なによりそれが大きい♥　自分もバリバリ仕事してるから、相手に求めるのは経済的安定とか自由とかじゃない、精神的な安心感✧　独身の頃は理由もなく不意に寂しくなったりしたけど、そんな気持ちもなくなったよ😊　いつも一緒にいることになるから、上手くいかないと苦しいかもしれないけど、幸い私のところは喧嘩もしないから心穏やか✧　交際期間が長いからか最初は結婚した自覚もなくて。若いうちは既婚でも朝帰りしてたし、自覚が出てきたのは一緒に家を買った頃からかも♪　結婚ってしばられるものじゃなくて二人三脚で人生を歩んでいくことだと思ってるよ♥　子供は生まれた今だから結婚してよかった理由の一つに入るけど、元々長いこと授かってなかったし、どうしても恵まれないなら２人で生きていこうって思っていたから、子供が欲しくて結婚したっていうよりは**彼だから結婚したかった♥**



歳をとっても、手をつなげる夫婦でいたい♥

ドレス（販売価格）¥350,000／Avica（ワタベウェディング）　ヘッドドレス（7点セット）¥7,000／mekku



Wedding style Point

胸元には海のモチーフが輝く✧

胸元に貝やヒトデが飾り付けられたエンパイアドレスは、リゾート婚におあつらえ向き♥



一枚の紙が、私の人生を変えてくれた♥



Wedding style Point

グリーン鮮やかな花かんむりを添えて✧

ざっくり編んだフィッシュボーンに白い花かんむりをつけたら、ブーケも同系色で揃える♥

ドレス（レンタル価格未定）／プルミエ神宮前　花かんむり¥7,000／mekku　イヤリング¥2,000／Osoin（お世話や）

医療関連会社勤務（33歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

結婚とは、思いやりと忍耐✧　そして家族が増えること♥　恋愛と結婚の決定的な差って、たとえ「もう嫌い!! さよなら!!」って思っても、さよならできないこと。勢いだけでは解消できないから、話し合って妥協点を見つけたり、我慢して許したりしないといけない。普段何気なく過ごしてても、気づいたら我慢してるってこと、結構ある💧　だから、忍耐も必要だし、お互いに思いやる気持ちも忘れちゃダメ♥　軽々しくリセットできないからこそ向き合う必要があって、２人で家庭を作っていく感覚にもなるのかな？　かわいい息子も、旦那さんがいるから授かれた宝物だしね♥

専属モデル（32歳／東京都）
既婚・子供なし
加賀美 早紀

人生のパートナーとはよく言ったもので、本当にそう思ってます✧　彼がいるから私の人生が希望に変わったし、何も怖くなくなった。メンタル面でたくさん安心させてもらってるから、私も彼の癒しになれたらいいな♥　一番の変化は好き勝手しなくなったこと！　２人の暮らしだから、すべて一度相談してる😊

美容室経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）
既婚・子供なし
大城あいさん

結婚式では今までにない、人生で１番幸せな瞬間を味わえた♥　好きな人に心から愛されることで自分自身の心が満たされて、貪欲な性格から温厚な性格に変わった気がする✧　私は結婚が25歳とわりと早めで、その時は結婚＝心の安定だと思ってなかったけど、今そう実感してます✧　もちろん覚悟はしてたけど、お家でご飯を作ってから出かけたり、掃除に洗濯にと犠牲にする部分もあって、独身のコが羨ましいなぁって思うときも正直ある。でも、総合すると嫌なことや耐えることよりも幸せのほうが大きいです♥　なので「結婚っていい!?」と聞かれたら「すごくいいよ!」って即答できます✧

専属モデル（33歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

夫婦は、2人でひとつ★　喜びは倍で、悲しみは半分っていうけど、その通りだと思います✧　確かに大変な事も自分の意見を曲げなければいけない事もあるけど、２人で一緒に家庭を作っていくのは楽しいし幸せ♥　結婚してよかったのは、つきあっていた時より「家族」という一体感、安心感を得られた事😊

TOKYO NADESHIKOブロガー
（37歳／東京都）
バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

親離れした後の自分の人生の核になる相手との出逢い😊　人生には山あり谷ありいろんなことがあるけど、そのひとつひとつを手を取り合って支え合える相手と結びつくということだと思う✧　円満な結婚生活の秘訣は、お互いがお互いの絶対的理解者になること♥　自分のことばかりで相手の事を理解しようとしないと破綻するから、まずは自分が相手の心に寄り添うこと。私は２度結婚してるけど、１度目も２度目も後悔はしてないよ✧　いろんな経験をしたからこそ、若い頃にはわからなかったであろう、今の人の良さが身にしみてわかる。結婚相手のスペックやお金も無視できないけれど、何よりも自分との相性を見極めてほしい！　**相性悪いと、いい人同士でも良さを殺し合ってしまうこともあると思うんだ。**

Title：重大なご報告があります。

私たち、近々結婚予定です♥

ゆっくり愛を育んで、この度めでたくゴールインするカップルを３組ご紹介します★

奥山絵里奈さん

主婦(32歳／東京都)　既婚・子供なし

こんな好きになれる人、もう出会えないと思った♥

実は、結婚予定ではなく、4月30日に入籍済みです♥　彼との出会いは2年前の3月。クラブでナンパされたのがきっかけだった。話が楽しかったから、後日改めてご飯に行ったんだよね☺　出会いが出会いだからチャラいのかなって思ってたんだけど、話してみたらすごく真面目な人で、４回目のデートをする頃には私のほうが好きになってた♥　自分から告白して4月に交際スタート♥　私は最初から結婚を意識してアピールしてたんだけど、つきあって半年経つ頃に「結婚は考えられない」って振られた。５歳も年下の彼からしたら重かったのかもね。でも、こんなに居心地が良くて夢中になれる人初めてだから諦めきれなくて、半年間彼に想いを伝え続けたよ✧

自ら身を引いたことで転機が訪れた☺

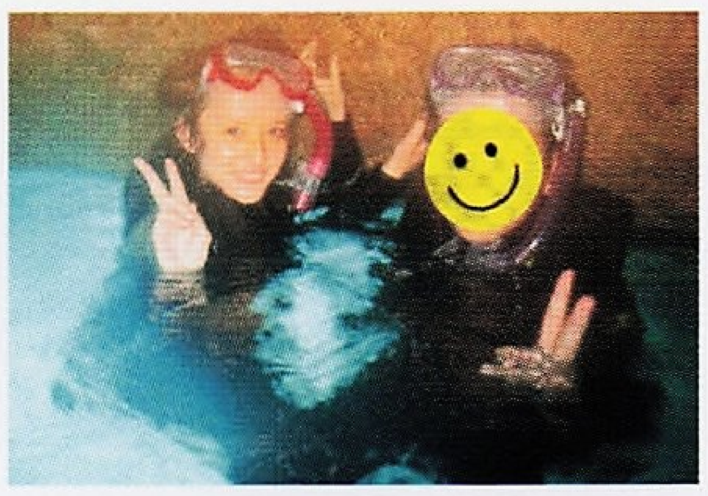
もう限界かなって頃に、「人生で一番楽しかった、ありがとう」って伝えて身を引いたら、まさかの彼から連絡が★　彼も私とのことを考えてくれていたらしく、改めて交際再開☺　そこからは順調に進んでいたけど、特に結婚の話は出ないままだった。そして去年の私の誕生日、家に「結婚するつもりだから」っていう内容の置き手紙と婚姻届が✧　すごく嬉しかった♥　あの半年のことを思うと、執念の結婚だよね(笑)。結婚式はロケーション重視で、ハワイか沖縄がいいな♪



彼は子犬顔だから、このSNOWよく似合ってる（笑）。よく言えば岩ちゃんみたいな♥

彼はこんな人♥

5歳下の27歳。普通の営業マン★　仕事の愚痴は滅多に言わない☺



沖縄にある青の洞窟でシュノーケリング✧　これからもたくさん思い出作りたいな♥



ヴィーナスフォートでデートしたときの♥　彼と一緒にいると自然な笑顔でいられる✧

水輝聖羅さん

HolyMISCHIS プロデューサー（28歳／東京都）　婚約中・子供なし

まるでドラマのような運命的な出会い♥

２年前の夏が終わる頃。年齢のこともあって、夜の仕事を続けるべきか悩んだ末に、親友とアメリカへ自分探しの旅に行ったの✧　旅先で英語が分からなくて困っていたところを、助けてくれたのが今の彼♥　ちなみに、この出会いがきっかけでキャバを辞めてブランドを立ち上げたから、今の私がいるのは彼のおかげ☺　お互い惹かれあって、ドラマみたいな出会いから1カ月後にはおつきあいに発展してた♥　彼はずっと海外を拠点にしてたんだけど、私のために日本に戻ってきてくれて、冬前には一緒に暮らすようになった☺

彼の前では100％素の私でいることができる✧

彼は本当に誠実で優しくて、ケンカもほとんどしてない。同棲し始めた頃に料理を作ってあげたら、食材の切り方で文句言われたときくらいかな？　それも今は笑い話♥　普段からすごく私のことを考えてくれる。飲みに行くときも私が心配しないように連れて行ってくれて、友達にも紹介してくれる。彼と一緒にいることで、これが「愛されてる」ってことなんだって初めて知った♥　結婚は最初から意識してた。というか、告白されたと同時にプロポーズされたようなものだったし✧　20代前半ならハデ婚したいところだけど、もうアラサーだからヨーロッパのお城で身内だけで挙げたいな♥　彼も披露宴は恥ずかしいみたいだし(笑)。



ハワイのレストラン「ラ・メール」で✧　誕生日にしてくれたサプライズは最高だった♥

彼はこんな人♥

2歳年下で、海外で会社を経営してるよ✧　穏やかな雰囲気の人♥



移動中にこっそり撮った★　ハワイの公道をオープンカーで走るのって気持ちいい✧



これもハワイで、シェラトンのバーで撮った1枚♪　英語ペラペラなのもかっこいい♥

愛咲菜々子さん

ヨガインストラクター(27歳／千葉県)　婚約中・子供なし

長年の友達から、かけがえのない人へ♥

彼は7年くらい前からの知りあい。最初の印象は「怖そう」(笑)。でも接してみたらすごく優しい人で✧　その当時はお互いに恋人がいたし、特にロマンスもなく友達としてずっと仲良くしてました☺　変化があったのは、去年の1月。２人で遊んだときに、ふと落ち着くなと思った♥　ちょうど私も彼も長くつきあった恋人と別れたばかりで、境遇も似ていたからかもしれない。それから遊ぶ頻度が増えて、6月には彼から告白された♥　相手は年上だし、私はまだ結婚モードじゃなかったから、「すぐに結婚の話が出たらどうしよう…」って悩みもしたけど、彼と一緒にいるときの心地よさを優先して、おつきあいが始まった✧　彼は些細なことでも私のことを気遣ってくれて、優先してくれる。私はもちろん、家族や友達のこともすごく大事にしてくれる♪　だから私も、自然と彼のために行動できるんだよね☺

彼の優しさに触れて自然と結婚を意識✧

去年のクリスマスくらいから彼が結婚をにおわすようになってきたんだけど、その頃には私も彼との家庭を想像できるくらいに結婚の気分が高まってた♥　入籍と挙式は来年になるかもしれないけど、少しずつ準備中♪　温かくて明るくて帰りたくなる家庭を築きたいな☺　正式なプロポーズも待ってます♥(笑)。



第一印象は怖そうに見えるけど、子供が大好きなんです♥　そんなギャップがまた素敵✧



一緒に温泉旅行に行ったときの写真♪　引っ張ってくれる大人なところも彼の魅力♥

彼はこんな人♥

会社経営者で8歳年上のちょっと強面★　見た目に反して(笑)紳士的♥

＼既婚さんに聞いた／

結婚の一番の決め手って？

1位	子供ができたから
2位	彼とずっと一緒にいたいと思ったから
3位	年齢的に

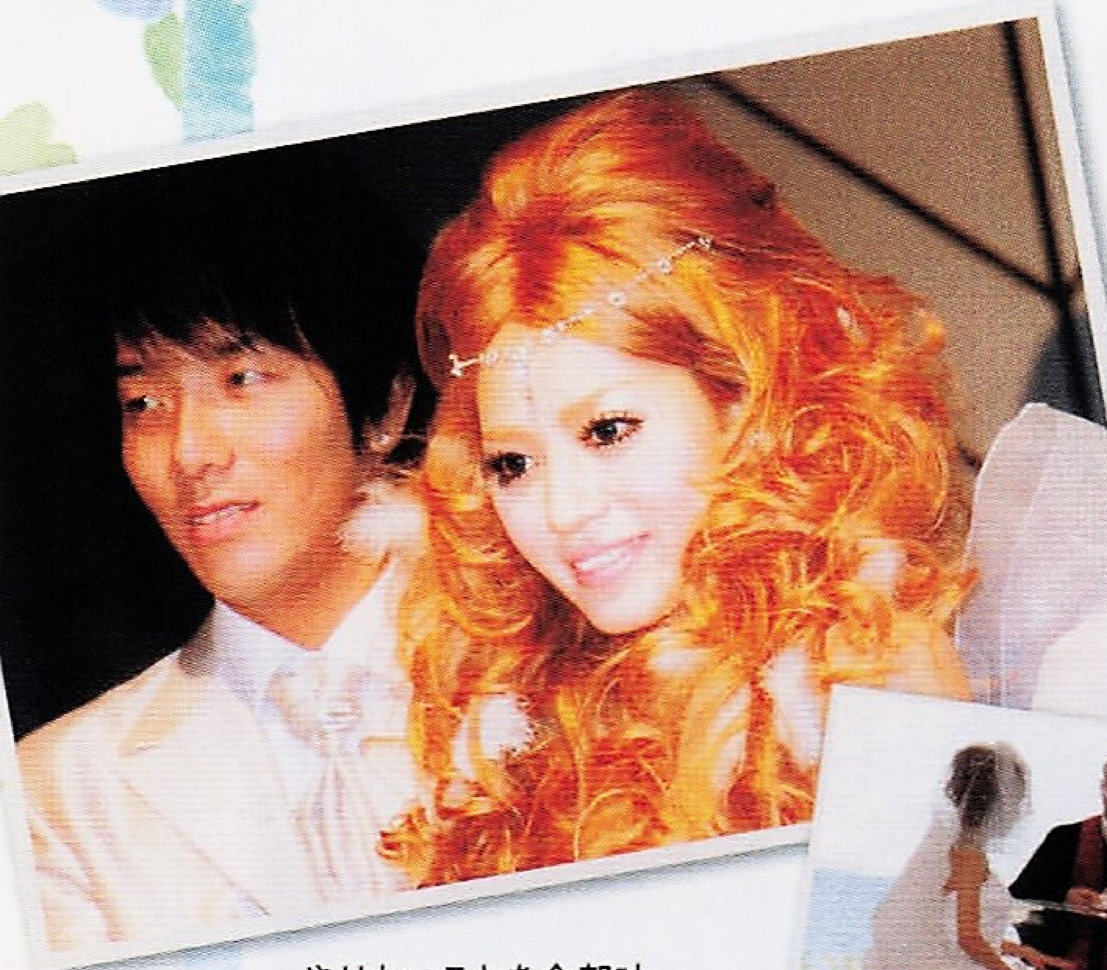
子宝に恵まれたのがきっかけになった★

ちょっと前なら順番が逆!!　なんて言われそうだけど、今じゃ結婚する良いきっかけになっているのかもしれない♪　家族みんなが幸せになれるなら、どっちが先でも関係ない☺

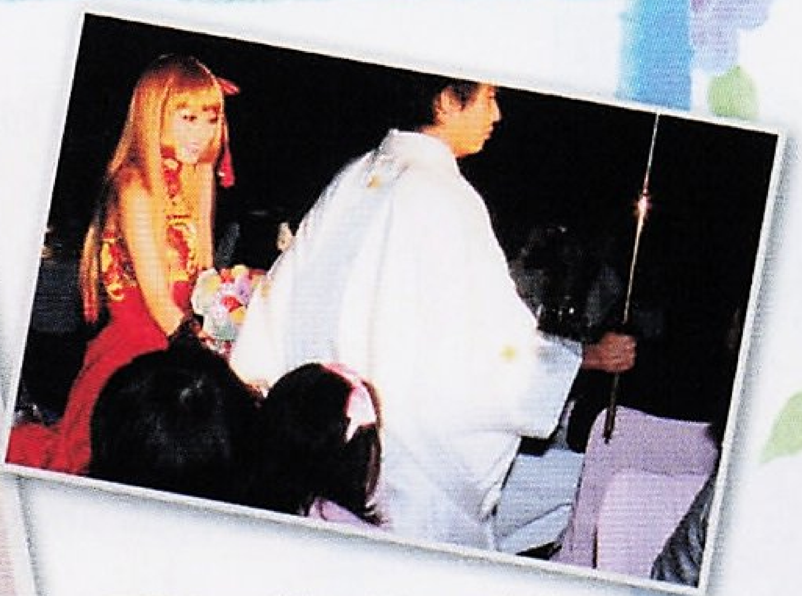
大切な娘が、また一歩大人の階段をのぼりました♥

花嫁になった娘へ、贈る言葉♥

結婚は、本人たちだけでなく親にとっても特別なもの✧ 4人のお父さんお母さんからお手紙を預かりました♥



やりたいことを全部叶えたくて、羽根つきのウィッグは自分でセットして持ち込んだ✧



旦那さんの袴にあわせて和装ドレスが着たかったので、熊本から取り寄せました♪



ウェディングドレスは、天使の羽みたいに大きなリボンとショート丈がお気に入りでした♥

けいこへ

結婚式でたくさんの友達に
祝福された貴女たちを見て
とても嬉しかったです。
出産にも立ち会って
産声を聞いた時は感無量。
体があまり丈夫ではないので、
無理をせず家族みんな
健康でいてください。
おはよう、おやすみ、
ありがとうが自然に言える
家庭がよいですね。
陰ながら応援してます。
母より

あいへ

やりたいことが
たくさんあるから、
結婚は30歳を過ぎると
思っていました。
でも、笑顔が爽やかで
素敵な旦那さまと
結ばれてよかった。
話し上手・聴き上手な貴女なら、
きっと笑顔いっぱいな
家庭が築けると思います。
互いに思いやりを
忘れないようにね。
母より



グアムで唯一ピンクの花がある「アクアステラ」で、アットホームな式を挙げました♥



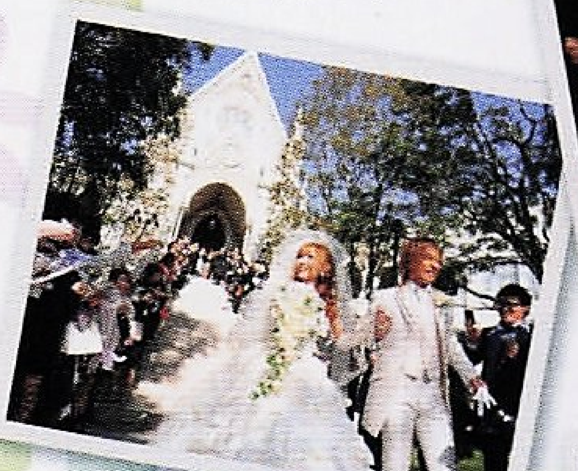
互いに誓いの言葉を交わすシーンは、フォトブックでも大きく使ったお気に入りの写真★



フォトブックの撮影中にビーチのレストランで休憩してたら、旦那さんが撮ってくれた☺



私の好きなものを詰め込んで、いわゆるハデ婚に♥ 会場中をピンク一色に染めました♥



挙式はセントグレース大聖堂で✧ たくさんの人に参列してもらえて幸せいっぱい♥



母へは手紙と一緒に、私が生まれたときの重さに作られたメモリアルベアをプレゼント♪

会社オーナー＆投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人
寿 リリカさん

リリカへ

貴女から結婚の報告を
もらったときは、
本当に嬉しかったです。
貴女の幸せが、私たちに
とって最高の幸せ。
笑顔あふれる素敵な式では、
ベールダウンがとても
思い出深いです。
子供思いの優しい彼と
お互いを思いやり、
何でも話し合える夫婦で
あってほしいです。
母より

梓へ

初めて彼とお会いした
印象は爽やかな好青年。
報告を受けたときは
平常心でいられたのに、
結婚式では涙をこらえる
のに精一杯でした。
梓はよく言えば意志が
強いですが、
わがままな一面もあるので、
夫婦で力を合わせて
幸せになってくれるよう
願っております。
父より



お花っぽいドレスが着たくて、5着試着した中から、一番しっくりくるイエローに✧



披露宴ではウェディングドレスも♪ シンプルで綺麗なシルエットのドレスをチョイス♥



結婚式は去年の8月、恋愛のパワースポットとして有名な氷川神社で。神前式で和装♥

一生に一度、特別な旅行の思い出フォト★

先輩花嫁のハネムーンStory♥

両家の挨拶や結婚式が一段落したら、夫婦水入らずでゆっくり行きたい新婚旅行♪　行き先に迷ったら参考にしてみて☺

3回に分けて世界を回ります♪

かすみは世界一周旅行中♥

世界一周（ビジネスクラス）の航空券が70万円くらいだったから購入★　第1弾は香港、サムイ島、バンコク♥



大きな真珠貝の浮き輪は日本から持って行ったんだけど、スーツケースの半分はこれで埋まった（笑）。





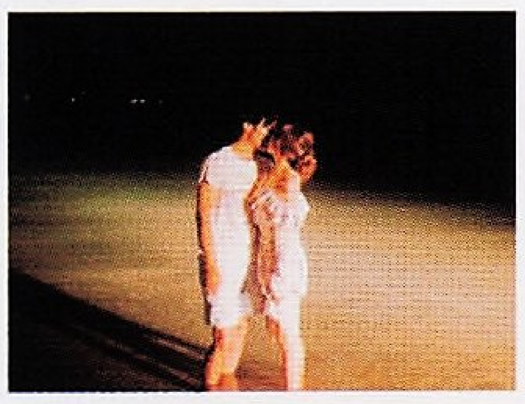
サムイ島で宿泊したライブラリーホテルのプールは、床が赤くてとってもオシャレだった✧



サムイ島のフォーシーズンズホテルのプールサイドで、ココナッツジュースを味わう♥



香港のリッツカールトンにあるプールは高層階★　窓から外を見るとちょっと怖い!!



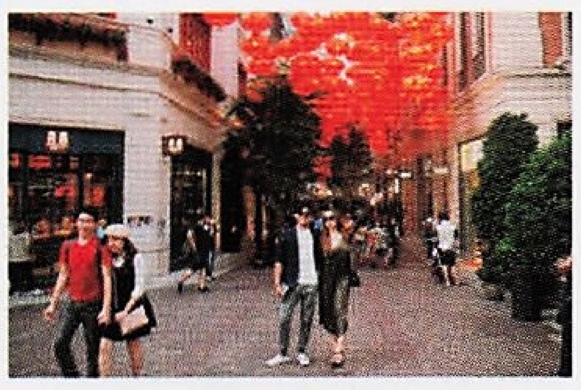
フォーシーズンズホテルのプライベートビーチ✧　人気もなくてロマンティックな雰囲気♥



ハネムーンで予約したから、ホテルの部屋に着いたら花びらのハートとウェルカムドリンクが♥



サムイ島で見つけたオシャレなカトラリーオブジェ♪　遊び心のある写真になって気に入ってる☺



観光がてら美味しい中華料理を求めて香港へ♪　北京ダックや小籠包が美味でした★

第2弾ではドレス写真も撮ってくる予定★



ミンツプランニング代表
金本かすみさん
（30歳／東京都）婚約中・子供なし

ハネムーンは結婚式と撮影も兼ねてる★

あいはグアム♥

今まで日焼けしたくなくて南国を避けてたけど、結婚式とフォトブックのために行くことを決意☺





当時表参道にできたばかりのエッグスンシングスも、グアムなら並ばずに食べられたよ♥



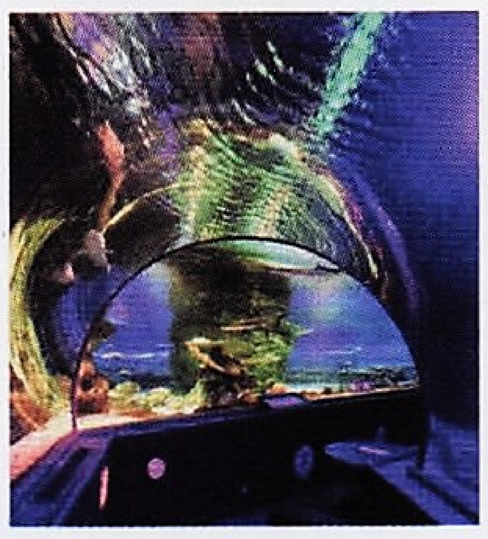
エッグスンシングスで、頼んだエッグベネディクトがくるのを待ってる嬉しそうな彼（笑）。



水中バーの2階にあるお土産売り場では、写真立てやウミガメのぬいぐるみを買った♪



ホテルのベランダから二人でハートを作ってみた♥　天気がよくてロケーション最高☺



長さ100mくらいの水中トンネルがあるバー♪　私が水族館が好きだから連れて行ってくれた♥



宿泊場所はヒルトンホテル✧　旅行日程は式と撮影込みで4泊5日だった★

式にはお互いの身内だけを呼んだよ♪



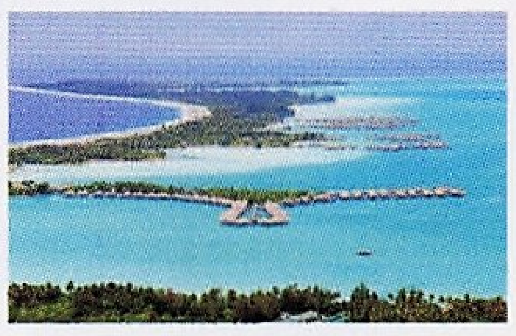
最もキレイなビーチで知られる島✧

リリカはボラボラ島♥

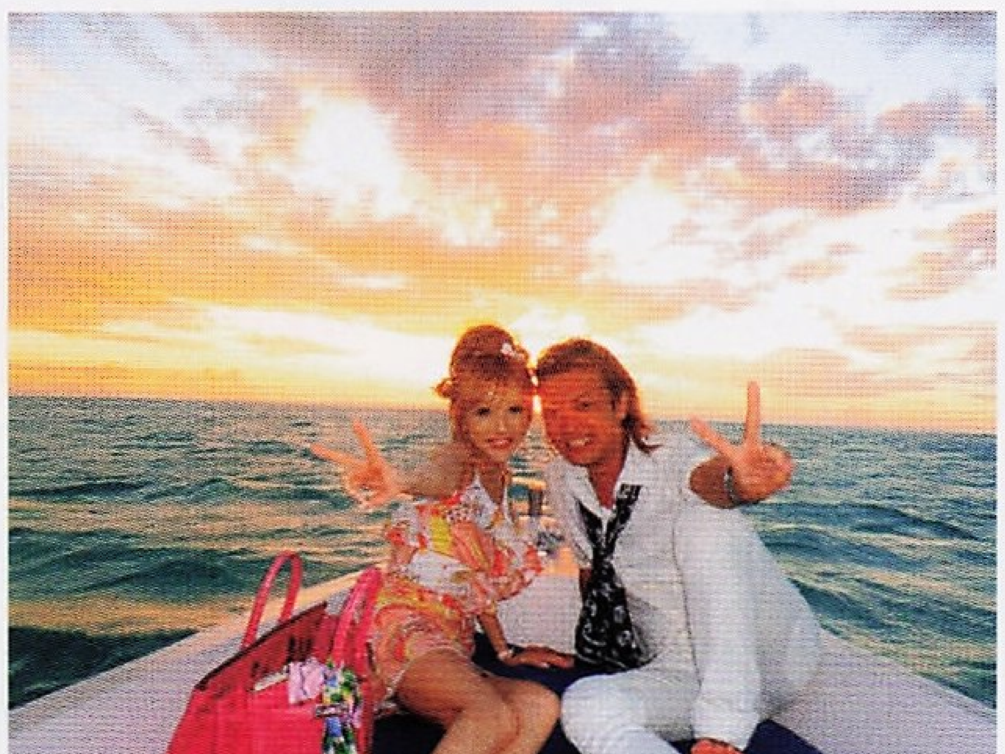
聞き慣れないけど、フランス領で最高級リゾートでのんびりしたくて新婚旅行先に決めたよ★　一生の思い出♥



宿泊先セントレジスボラボラのロイヤル水上ヴィラを上空から撮影♪　別名、太平洋の真珠☺

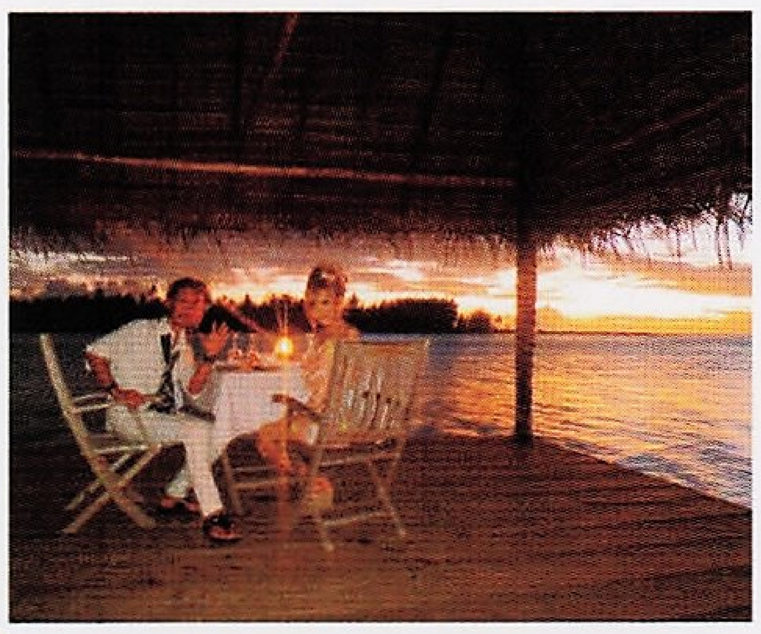


海がとにかく透き通っていてキレイ✧　浅瀬で波も立たないから、泳げなくても楽しめる♪



ディナーのためにプライベートサンセットクルーズで無人島・モツへ出発☺　水平線に沈む夕陽がキレイだったよ✧





夕陽を見ながら食べるモツでのプライベートディナーは、お肉もお魚も美味しかった♥



神が創った奇跡の島といわれるオープンハート型の島・ツパイへはヘリ♥　上陸証明書ももらった♪

リッチな気分をたくさん味わえるからオススメ♥



私もハワイに行ったよ♥

2人とも初海外だったので日本人も行きやすいハワイのオアフ島に8泊しました♥



日本の免許証でOKだったので、レンタカーを借りて海辺をドライブ♡　海にも入ったよ★

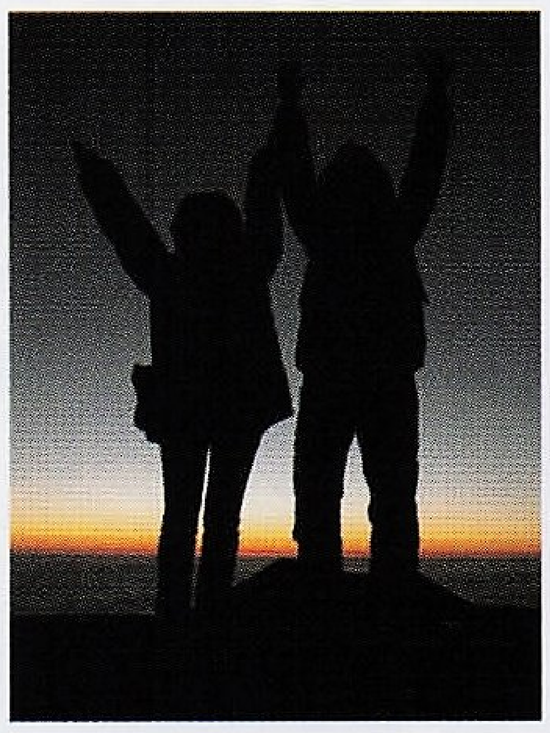
初めての海外、ゆっくり満喫できました♪





トロリーで街中観光♪　たまたま旅行中ハワイの記念日にあたって、花火が上がってました✧

地平線に陽が沈んでいくところ。日没をじっくり見ることなんてなかなかないから、目に焼き付けてきた♡





望遠鏡越しにキレイな月が見えるんだけど、それを自分たちのカメラでも撮影してきた✧　月の模様までくっきり★



オアフ島だとやっぱりビーチにばっかり行っちゃうから、火山が多いハワイ島の景色は新鮮に感じられたよ♥



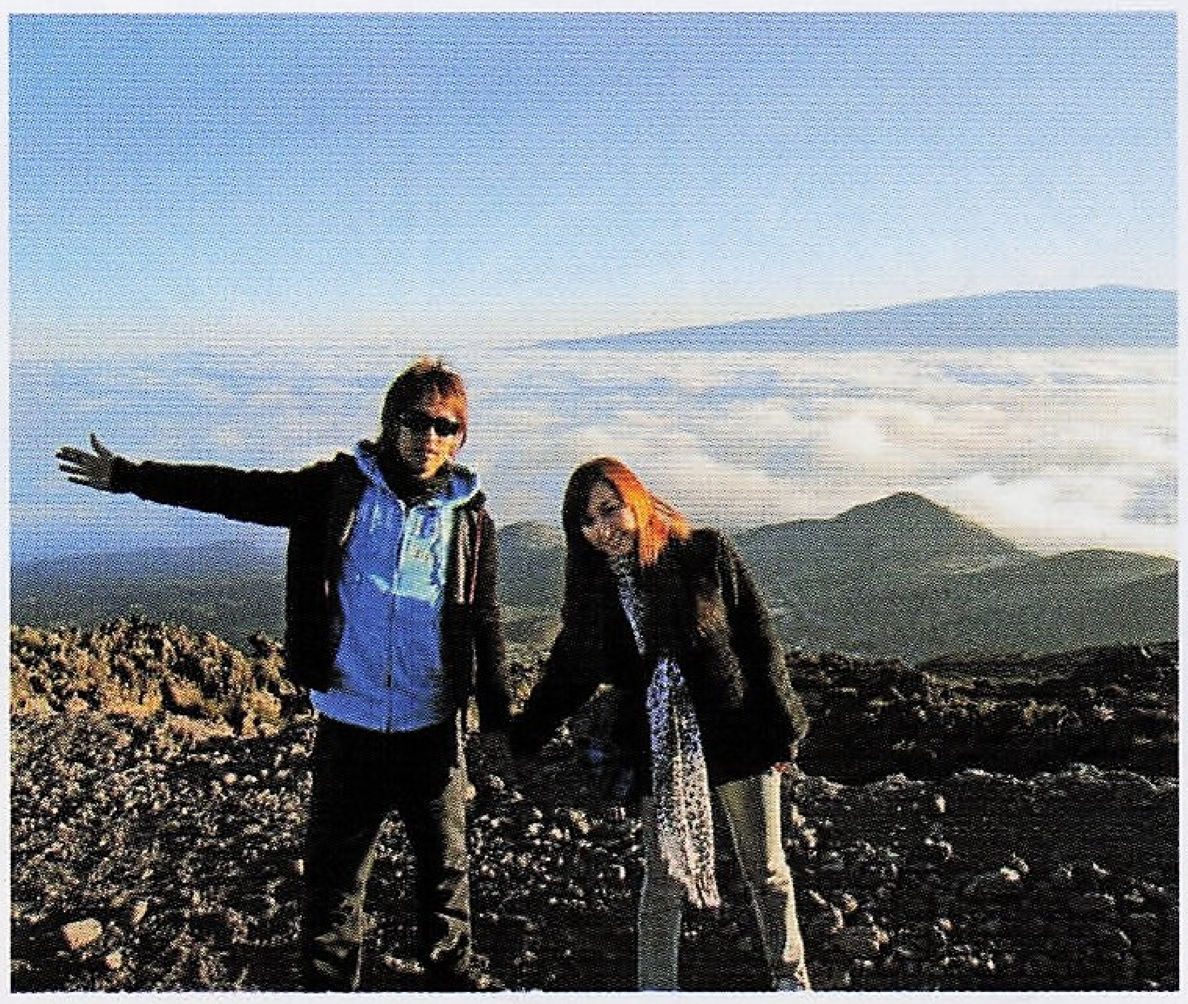
オアフ島に飽きたらぜひハワイ島にも行ってみてね♪



あえてオアフではなくハワイ島に✧

祐香はハワイのハワイ島♥

みんながよく行くのはオアフ島だけど、ハネムーンではいつもと違うところがよくてハワイ島に行ったよ♪

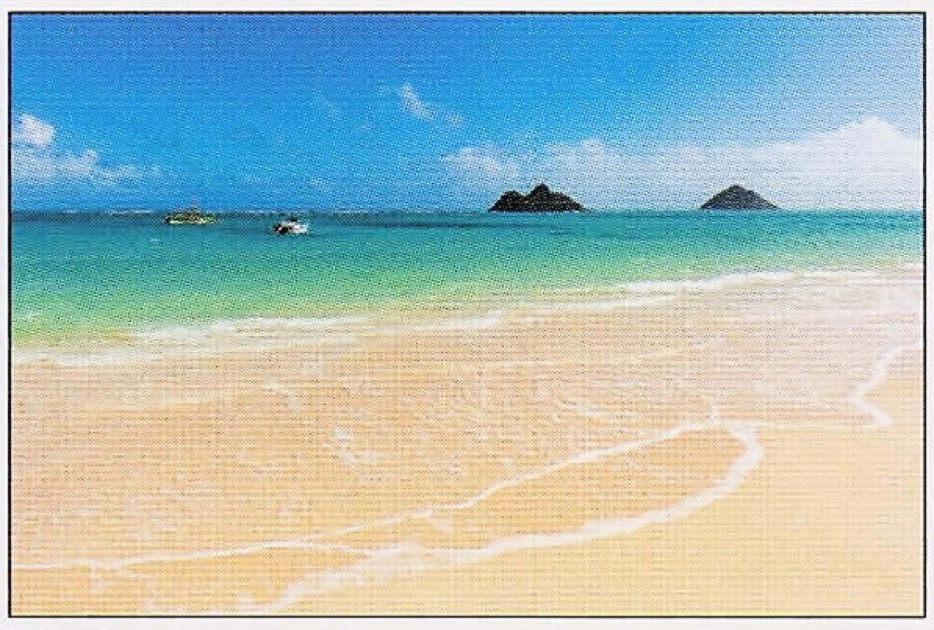


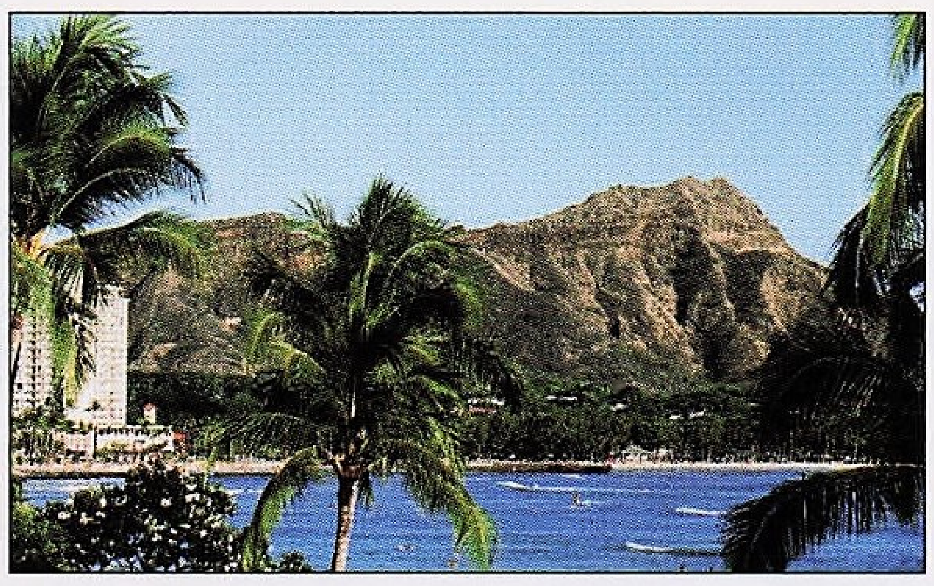
雲より上に行きたくて登山!!　飛行機じゃ雲の上感が少なくて物足りないし、日本じゃなかなか味わえない絶景が見られたから登ってよかった✧

オンライン総合旅行サイト DeNAトラベルがオススメするハネムーン先BEST3♥

http://www.skygate.co.jp





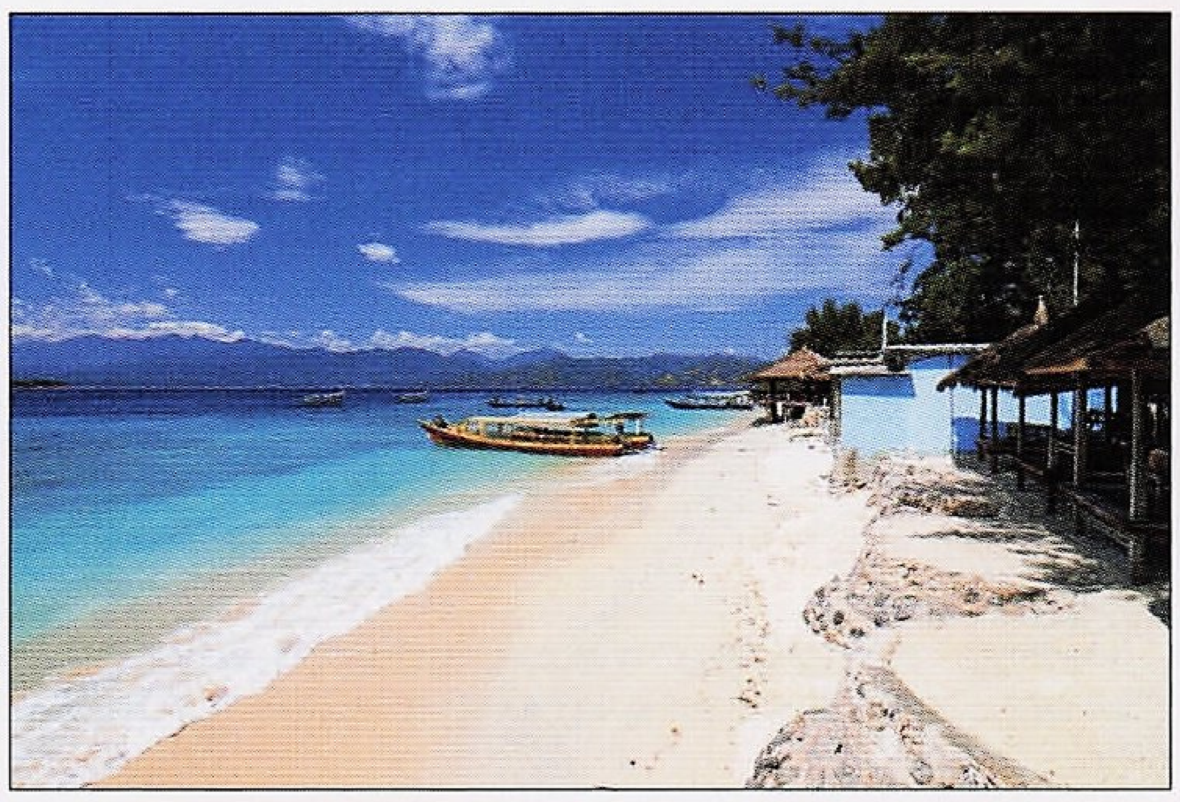


1位 ハワイ

やはりココは外せない!!
定番のハネムーン先✧

堂々の1位は鉄板リゾート・ハワイ♥　最新グルメやショッピング、アクティビティと様々な過ごし方が可能で、老若男女問わず楽しめるのが魅力♪　主な観光スポットへはトロリーを使って行くことができ、日本語が使える場所も多いので、海外旅行初心者カップルでも安心して行けるよ★

Data（ホノルル）
渡航時間：㊎約7時間、㊌約9時間
オススメの季節：4～9月(乾季)







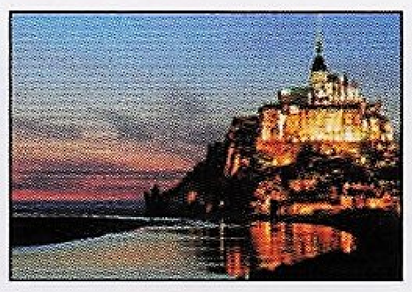
Data
渡航時間：㊎約7時間30分、㊌行きと同じ
オススメの季節：5～8月(乾季)

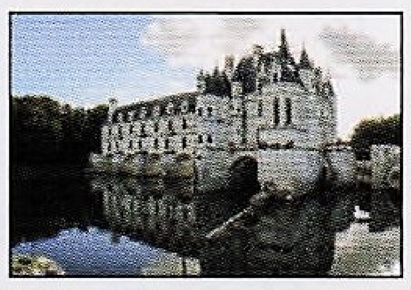
3位 バリ島

リーズナブルにリゾートを楽しめる♪

「リゾート気分を味わいたいけど、ハワイは遠くて予算オーバー…」そんなときにオススメなのがバリ島♡　高級ホテルやヴィラも比較的リーズナブルに宿泊できちゃう♪　直行便があって時差もたったの1時間だから、限られた休みでも十分ハネムーンを楽しめるよ♥







Data（パリ）
渡航時間：㊎約12時間30分、㊌約12時間
オススメの季節：5～7月

2位 フランス

古城巡りでリッチな貴族気分に浸れる✧

エッフェル塔やルーブル美術館、モンサンミッシェル（右上）など、おさえておきたい名所がたくさんあるけれど、今回オススメしたいのは古城巡り♪　ロワール川周辺にはシャンボール城（右下はシュノンソー城）をはじめとする美しい古城が残っていて、貴族気分が味わえる✧

恋トレなんて恥ずかしい？ ダメウーマン。
待ってるだけで男がくるのは
20代前半まで!!

結婚がしたいなら、恋トレは必修科目♥

努力なしに結婚なし!!

素敵な結婚話のあとは、まだリーチもかけられてない独身さんのためのお話。
結婚の前に恋、恋の前に"恋トレ"で素敵な出会いを探そう♥

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Anri Mitsuishi

Chapter.1

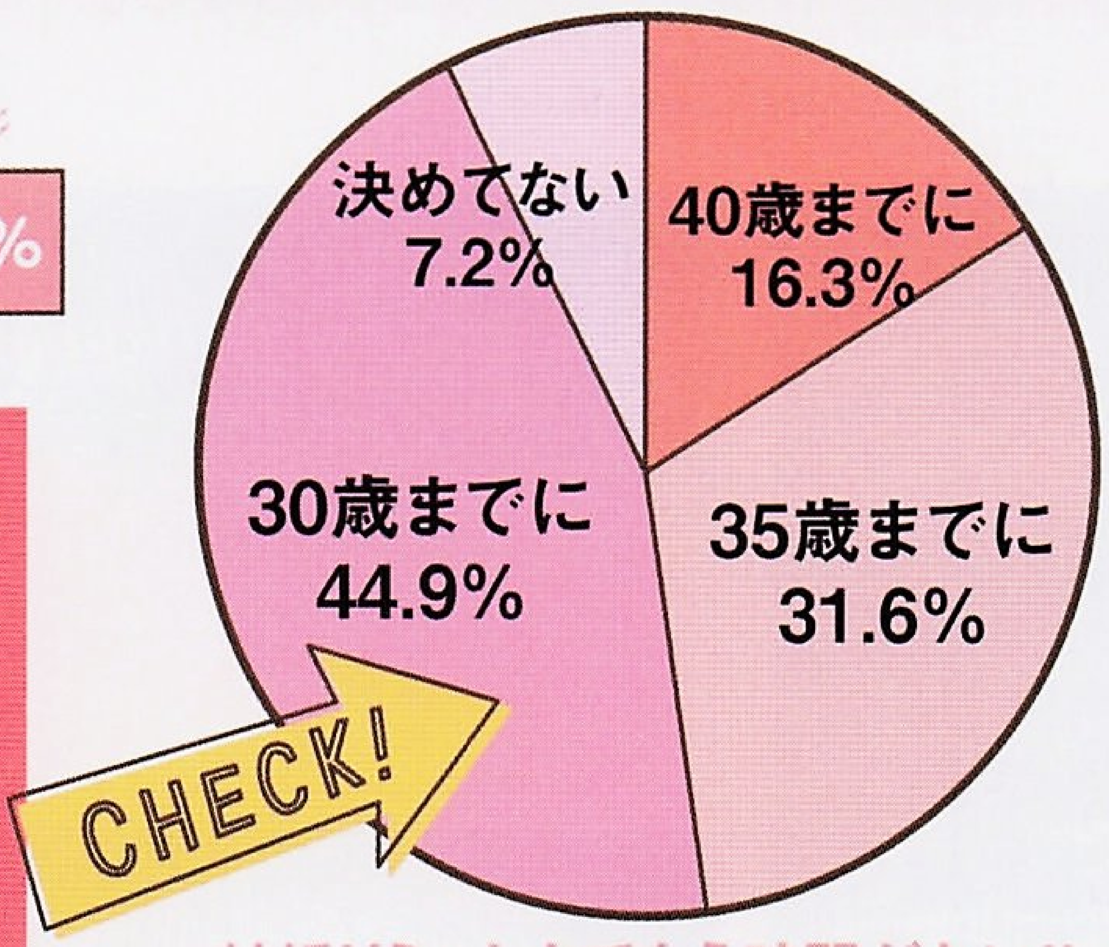
明日いきなり結婚はできない★

幸福に順序はないが、結婚には順序がある♥

平均年齢28歳 結婚したい!!

未婚女性60人に聞きました♥

Q1. 何歳までに結婚したい？



結婚リミットまでもう時間がない!!

今回の調査では20代後半の方が多く、交際期間を経て結婚すると考えるとあまり猶予はない!! 一生のパートナーを焦って決めないよう、恋トレはすぐにでも始めよう★

Q2. 彼氏はいますか？

NO 63.6% YES 36.4%

いない理由は……

「別れてから彼氏を作る勇気がない」「好きな人がいない」「彼氏は欲しいけど、1人に慣れちゃった…」など、恋に臆病になってしまっている人が多い。 リハビリも兼ねて恋トレをすれば前向きになれる可能性アリ

そもそも恋トレって？

素敵な恋のためにする練習✧

せっかくの恋がコミュニケーション不足や誤った対応で失敗に終わらないよう、いろんな男性と接して恋愛力を身につけること♥



恋愛大学名誉教授
バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

Q3. 好きな人に自分からアタックできる？

NO 42.8% YES 57.2%

実は半数以上が肉食系女子♥

「自分から告白できる」「告白はしないけどアプローチできる」と答えた人で過半数を越える結果に✧ 恋愛に積極的＝結婚できるというわけではなさそう

Q4. 彼氏・旦那への理想は高い？

NO 37.9% YES 62.1%

誰でもいいわけじゃない★

求める理想が高い自覚はアリ 誰でもいいわけじゃないからこそ、本気で落としたい男性が現れたときに尻込みしてしまわないよう、今から恋トレして恋のXデーに備えよう♥

こんな人が理想です♥

「年収1000万円以上、鼻と背が高い人」「ディーン・フジオカみたいな顔で話が合う人、年収は800万円以上」など、自覚があるだけあってなかなかハイスペック★ でも、恋トレでいろんな男性と接していく中で、理想に近い人が見つかるかも!?

メリ的、恋愛のススメ♥

- **定期的に恋をしたほうがいい♥**
  というのもブランクができると恋の仕方を忘れちゃうから。そうすると、大人の不器用さが出て、素直に甘えられなくなるよ
- **恋をしないとおじさん化する!!**
  異性の目を気にしないと、だんだんガサツになるんだよね 精神的余裕もなくなるから、態度や発言がひがみっぽくなっちゃう。
- **愛情ホルモンで美肌に✧**
  赤ちゃんや好きな人との幸せを感じるスキンシップでしか分泌されない"オキシトシン"というホルモンは肌をキレイにしてくれる✧

結婚したいのに彼氏がいない積極性にも欠けるならまずは恋トレから始めよう!!

最終目標が結婚だとしても、いきなりそこにはいけないから、段階を踏んでまずは恋トレ✧ 素敵な出会いを逃さないため、異性とコミュニケーションをとることから始めよう♪



結婚が遅れるとこんなリスクが…!?

妊娠・出産の確率が下がる

生物学的に、自然妊娠に最適な年齢は20〜35歳まで。年齢とともに自然妊娠の確率は下がり、流産・死産の確率は上がる傾向に。出産のリスクも高まる。

親に晴れ姿や孫を見せられないかもしれない

いつまでも親に元気でいてほしいけれど、そうはいかないのが自然の摂理。親が元気なうちに自分の晴れ姿や孫の顔を見せてあげたいよね

使える武器と選択肢が減ってくる

大人の魅力もあるけど、年齢が若いだけでちやほやされやすいのが現実!! オンナとしての武器も限られてくるし、素敵な男性ほど早く結婚しちゃうかも

周りが結婚すると遊びづらくなり孤独感UP

既婚女性の「結婚しても飲みに行こう!」なんてのはリップサービス!! 独身と同じ遊び方は絶対できないから、だんだん誘える人が減っていっちゃう

Chapter.2

恋愛の優先度、低いままでいいの？

恋愛することが人生の全てとは言わないが、恋愛すらできぬものに結婚ができるのであろうか。

欲ばり女子に贈る 恋愛・結婚のための Q&A♥

教えてセンパイ!!

Q1. 彼氏が欲しいのに出会いがなくって…どうしたらいいですか？

A 男ウケを狙った服装でバーとかに出かけてみよう♪

待ってるだけじゃ出会えないよ？　オシャレなバーとか出会える飲み屋さんって今いっぱいあるから、まずは出かけてみよう♪　わかりやすく男ウケする服で行くのがオススメ٩(ˊᗜˋ)（大城あい）

Q2. 仕事も大事だし趣味もあるし、正直時間もお金も余裕ないけどどうしたらいい？

A 恋愛しなきゃじゃなくて知り合いを増やす٩(ˊᗜˋ)

恋愛しなきゃって思うから難しいんじゃない？　時間がお金がって言っても、全く飲みに行かないわけじゃないだろうし、単純に新しい知り合いを増やすところから始めてみては？（神崎メリ）

Q3. 昔大好きな人に裏切られて男性不信です。どうしたら元カレを忘れて婚活できますか？

A 忘れるんじゃなくて上書きが◎✧

新しい人との出会いが忘れる秘訣★　恋トレで視野を広げて、いろんな人と接してみて。尽くしてくれる男性のほうがいいかもね٩(ˊᗜˋ)（菜採 梓）

Q4. マッチング系のサービスやアプリって騙されそうで怖くないですか？

A 上手に使えば全く怖くなんてないよ★

周りでも3組くらいそういうサービスで婚約してる♪　ただ、怖い気持ちもわかる。最初は日中お茶をするだけとか、お互い友達を連れて行って2対2で会うとか、上手に使って出会いを見つけてね♥（神崎メリ）

Q5. 恋愛や結婚のために努力するってなんだか恥ずかしくないですか？

A 全然恥ずかしくない!! アピるくらいでOK✧

むしろ彼氏募集中ってことは伝えたほうが、周りに紹介してもらえるかも٩(ˊᗜˋ)　恋トレや婚活を頑張ってるってことを、どうしても友達に知られたくないなら、アプリとかでこっそりすればいいと思う♥（寿 リリカ）

Q6. 結婚するのに妥協って必要ですか？ どうしても妥協できません。

A 妥協できるとこできないところしっかり分けて考えて★

妥協せずに結婚できればパーフェクトだけど実際問題、難しいよね💧　でも、これから一生一緒にいる人だから、妥協できないポイントの優先順位を決めてみたらどうかな？（大城あい）

Q7. 自分との結婚に向いている男性か、相性を見極める方法ってありますか？

A 一緒にいたら自然とわかってくるはずだよ✧

イライラしないとか、素でいられるかどうかとか✧　小さな違和感から目をそらさず自分に正直に٩(ˊᗜˋ)　それがピンと来ないなら、まずは恋トレしていろんな人との相性を見てみて♪（神崎メリ）

Q8. 告白やプロポーズは男性からしてほしいのですが、どうしたらしてもらえますか？

A 言わせたくなるようにするのもテクだよ♪

つきあう前なら好意をアピールするとか、プロポーズなら良妻を演じてみるとか٩(ˊᗜˋ)　男心を上手にくすぐれるかどうかは、経験の差が出る気がするから、恋トレで身につけよう♪（菜採 梓）

相手がいなきゃ意味がない!! 女子力を上げると同時に恋トレで恋愛力も上げよう♡

恋愛も結婚もそうだけど、恋トレも1人じゃできない!!　せっかく陰ながら努力したって、男性にその成果を見てもらえなかったら意味も半減…💧



独身さんが努力していること

1位	自分磨きをする
2位	料理スキルを上げる
3位	彼氏募集中をアピール



Chapter.3

恋愛にも、美容にも必要なのは方向性の正しい努力！

恋愛する時間が足りないことは決してない。努力が足りないだけである。

Q. 婚活経験ある？

NO 90.2%	YES 9.8%

まさかの婚活経験者が10%未満!!

婚活しない理由の1位は「婚活は早い気がするから」。それなら2ステップ下げて恋トレからスタートしてみよう♪　イイ男が余ってるかもしれないのに努力しないのはもったいない★

年々結婚している人は減っている💧

昭和45年の第二次結婚ブーム以降、日本での婚姻率は右肩下がりに低下し、現在は横ばいに。女性より男性のほうが独身率が高いというし、逆にチャンスと思おう♥

そもそも日本の婚姻率は年々低下している💧



厚生労働省 平成28年度「婚姻に関する統計」を元に一部抜粋して作成

恋トレって今はこんなに方法があるんだ！



オススメの恋トレはこちら♥

待ってるだけでは結婚できないから、出会いがないなら出会いを作り限りある時間と手段を有効活用し恋トレで結婚に向かおう♡

匿名SNSで恋トレ♥	実名SNSで恋トレ♥	リアルで恋トレ♥
♥ Facebookアカウントなしでも始められる	♥ Facebookアカウントを使って登録	♥ 事前コミュニケーションなし当日いきなり出会う
♥ じっくりと仲を深めてから会える	♥ Facebook・他SNSの情報は同期されない	♥ 友人を介するパターンと企業が提供するパターンがある
♥ 気軽にコミュニケーションするのに最適	♥ ネット上でも身分のしっかりした人と会える	♥ 見た目も大事にしたい人はリアルがオススメ
ワクワクー運命の出会いアプリは、会えるまで時間がかかることもあるけど、面と向かってないからこそ心の内を明かしやすい♪　じっくり相手を見極められる✧	Pairsやomiaiなど。実名登録で、不正会員の可能性が低い★　Facebook・他SNSの情報は友達の数以外シェアされないから、身バレしない♪　Facebookアカウント必須٩(ˊᗜˋ)	街コンやお見合いパーティーなど、いきなり対面だから、恋愛までのスピード感が速い傾向に✧　初対面でのコミュニケーションが苦手だとハードルが高いかも。



昔は怖いイメージのあった出会い系も、今や使い方次第で有効なツールに変わってる✧　みんな状況が違うからこそ、自分に合った恋トレ法を探してみてね♪

今回各Chapterで使ったのはハーバード大学の図書館に落書きされたと噂の名言をもじったもの٩(ˊᗜˋ)　それぞれの原文は次の通り★　Chapter1は「幸福には順位はないが、成功には順位がある。」、Chapter2は「学習はすることが人生の全てではないが、それさえ乗り越えられないなら一体何を乗り越えられるのか?」、Chapter3は「勉強する時間が足りないのではない。ただ努力が足りないのだ」。落書きはデマでは…!?って情報もあるから真偽はわからないけど、他にも名言が紹介されてるので調べてみてね♥

今日から出会える恋トレジム♥

今日申し込める、今夜行ける、今すぐ登録できる!
そんな恋トレ方法を集めました♥

恋愛に対するハードルをぐっと下げて、まずは“恋トレ”をした方がいいのはわかった!! それなら次なるステップは実践★ すぐにスタートできる“恋トレ”方法ばかりを集めたので、自分に合ったものでまずはトライ

リアルで恋トレ♥

対面で出会いたいならこれに限る♪

初めましての人と面と向かっての
コミュニケーションに抵抗がないならオススメ★

街コンジャパン

イベントを楽しみつつ出会いも叶う

平均20～30代の男性が多数登録していて、イベントによって出会える男性の傾向は変化する♪

街コンジャパンのポイント

- メッセのやりとりなしですぐに出会える♥
- 趣味コンや友活パーティーなどで恋人候補以外も探せる♪
- 活動エリアが近い人と出会える可能性が高い

出会うまでの流れ♥

1. 会員登録
まずはサイトにアクセスして会員登録をしよう♪ メールアドレスと希望のパスワードなど必要な情報を入力すればOK 簡単に登録できる★

2. イベント検索
実際に行きたいイベントを検索♥ 開催場所、申し込み可能人数、参加費用、募集状況も確認しつつ、自分が参加したいイベントを見つけてね✧

3. 入金手続き
参加費用は先に入金するよ クレジットカード他、コンビニ振込ができる場合もある★ イベントによっては開催されなかったときの返金保証も♪

4. 当日会場へ
イベント当日はオシャレして行こう✧ 費用は入金済みだから、受付を済ませたらいざ会場へ!! 周りに遅れをとらないためにも遅刻は厳禁

利用者の声♥

婚活よりもフランクに話せるから楽しい♪
どんな感じか不安もあったけど、スタッフが席替えを促してくれたのでたくさんの方と話せました★ 料理も大満足♪ (A.Yさん)

求めていたイベントに参加できた
趣味が似てる人と出会いたくて、音楽の趣味コンを探したら街コンジャパンにあったので参加♥ 他のも参加したい✧ (H.Sさん)

全員の顔と名前を覚えられる人数が◎✧
席の移動が多くて食事はあまり食べられなかったけど、少人数制に参加したおかげで参加者全員と話せて楽しかった♪ (K.Sさん)

お酒街コンで楽しみながら話せた
大好きなお酒が飲み比べられる街コンに参加し、美酒に舌鼓を打ちながら趣味の合う人と話せたのがよかったです♥ (A.Tさん)

どんなサービス?

1 日本全国・曜日関係なし多数のイベントを掲載♥
月間約6,000～7,000件ものイベントを掲載してるよ 平日・休み問わずいろんな場所で開催しているので、行けるイベントがすぐに見つかる★

2 思わず目移りするほどイベントの種類が豊富♪♪
恋人探しだけでなく、人脈や友達作りに適した趣味コン・友活パーティーも行ってる✧ 恋トレとしてまずは趣味コンに参加してみるのもありかも

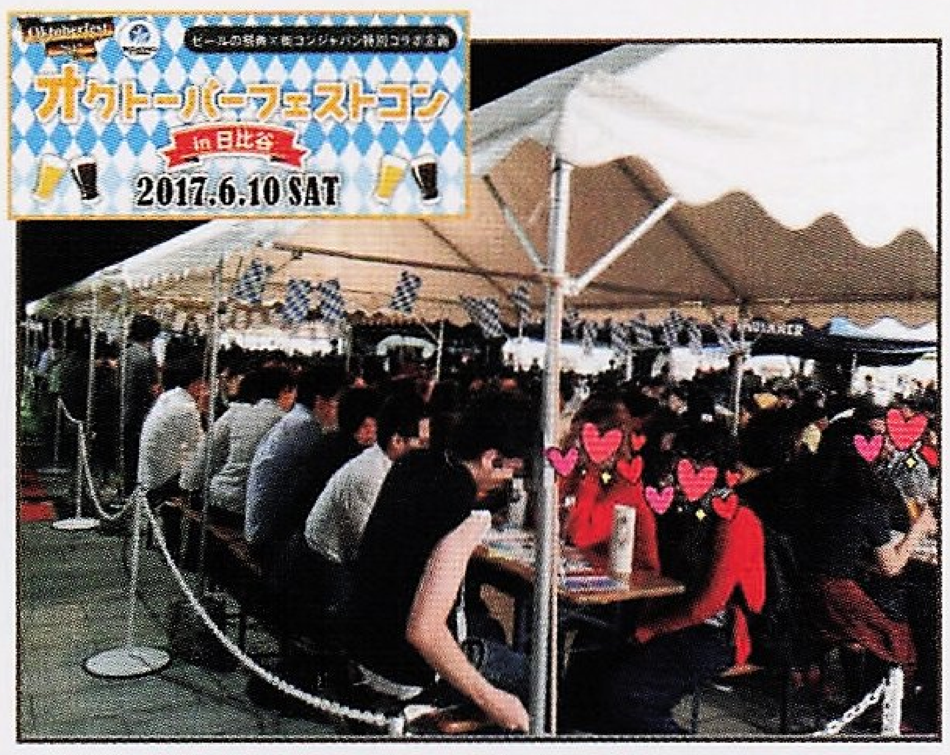
3 大手企業とのコラボでイベントの幅も拡大中✧
企業のコンテンツを盛り込むことで、ファン・興味のある方同士の交流ができるイベントに♥ 好きなものが一緒なら、きっと会話が弾むはず

こんな変わったイベントも♥

いつか一緒に行きたくなる♪ 旅行×街コン
旅行好きな人が集まる恋愛コン♪ 趣味が同じだから、つきあってからも一緒に楽しめそう

にゃんとも素敵 猫好きさん用猫好き街コン
今猫と暮らしてる人も将来飼いたい人も、お互い猫が好きなら安心♪ 猫好きに会えるイベント

働く男はかっこいい! 国家資格男子・公務員限定コン
婚活でも人気の国家資格があるor公務員の男性だけが参加OK★ 女性は資格なしで行けるよ



ビール好きな仲間と野外で飲むビールは格別♥
オクトーバーフェスト実行委員会の協力で6～10月にかけて「オクトーバーフェストコン」を実施♪ 詳しくはイベント名で検索してみてね♥

街コンジャパン
https://machicon.jp
街コンジャパン by LINKBAL

オリエンタルラウンジ イブ

大衆居酒屋感ゼロの相席ラウンジバー✧

非日常感すらあるオシャレなラウンジでは、若手の敏腕ビジネスマンや経営者にも出会えるかも♥

オリエンタルラウンジ イブのポイント

- 相席スタイルだから男性が座るのを待つだけ✧
- ドリンク200種以上が無料で飲み放題★(一部有料)
- 朝5時まで営業してるから終電後の時間つぶしにも

出会うまでの流れ♥

1. まずは入店
男性は22歳以上、女性は20歳以上なら誰でも入店可能だよ♥ 入店の際に身分証明書を必ず提示するので忘れないようにしてね♪

2. 男性を待つ
好きなドリンクやフードを楽しみつつ待とう★ 気になる男性がいたら女性から相席をお願いすることもできるよ♥

3. 相席スタート
店員に男性が案内されてきたら、まずは飲み友達くらいの気軽な気持ちで、積極的に話しかけてみよう

4. 次に繋げる
もし気が合えば連絡先を交換して次に繋げよう♪ もし上手くいかなくても、恋トレ中だからこそ、くじけず次へ✧

利用者の声♥

相席居酒屋のイメージがガラッと変わった✧
前に行った別の相席居酒屋よりずっとキレイ✧ 女性の基本チャージ料500円もLINEで会員登録すれば無料だし、また行きたい♪ (Y.Aさん)

歌舞伎町の奥だけど行ってよかった★
歌舞伎町はあまり出入りしないんだけど、評判を聞いて行ってみたら素敵なお店だった♪ 男性もパリピじゃなくて安心 (C.Tさん)

素敵な男性と出会えてドキドキした♥
店内がラグジュアリーな雰囲気だから、余計デートっぽく感じられてドキドキしました♥ (Y.Kさん)

実はHPにアクセスすると男性の人数がわかる♪
全国にあるグループのお店も含めて、HPでは今いるお客さんの数が男女別でわかって助かる★(A.Oさん)



ソファー席が多くてゆったり過ごせる✧ ちゃんと一席ごとに区切られてるから、お隣を気にすることなく会話が楽しめる♪



座ってるだけじゃ飽きちゃうから、ダーツでひと勝負★ ゲームも交えれば盛り上がるよね ダーツもカラオケも無料♪



カゴチェアも設置されたちょっとカジュアルなテーブルもある★ ラグジュアリーとカジュアル、好きなほうの席をチョイスしてね♪

どんなお店?

1 高級感のある寛ぎ空間でリラックス✧
店内はキレイで落ち着いた大人っぽい雰囲気だから、変に緊張することなくリラックスした状態で相席した男性とお酒や食事を楽しむことができるよ♪

2 行き届いた上質なサービス♥
相席したい男性を見つけた場合や、相席したけどどうしても代えてほしいなどの要望はスタッフに伝えるシステム★ 懇切丁寧に対応してくれます♪

3 シェフが作る本格的な料理が自慢♪
フードは注文ごとに作ってくれる✧ 女性も有料(サラダ280円など)だけど、低コストで美味しい料理を堪能できる★(21時までは男女ともに1品無料)

オリエンタルラウンジ イブ
東京都新宿区歌舞伎町2-23-1 風林会館5F
☎03-6278-9955
http://shinjuku.oriental-lounge.com

まずはメッセで気軽にやりとり♥

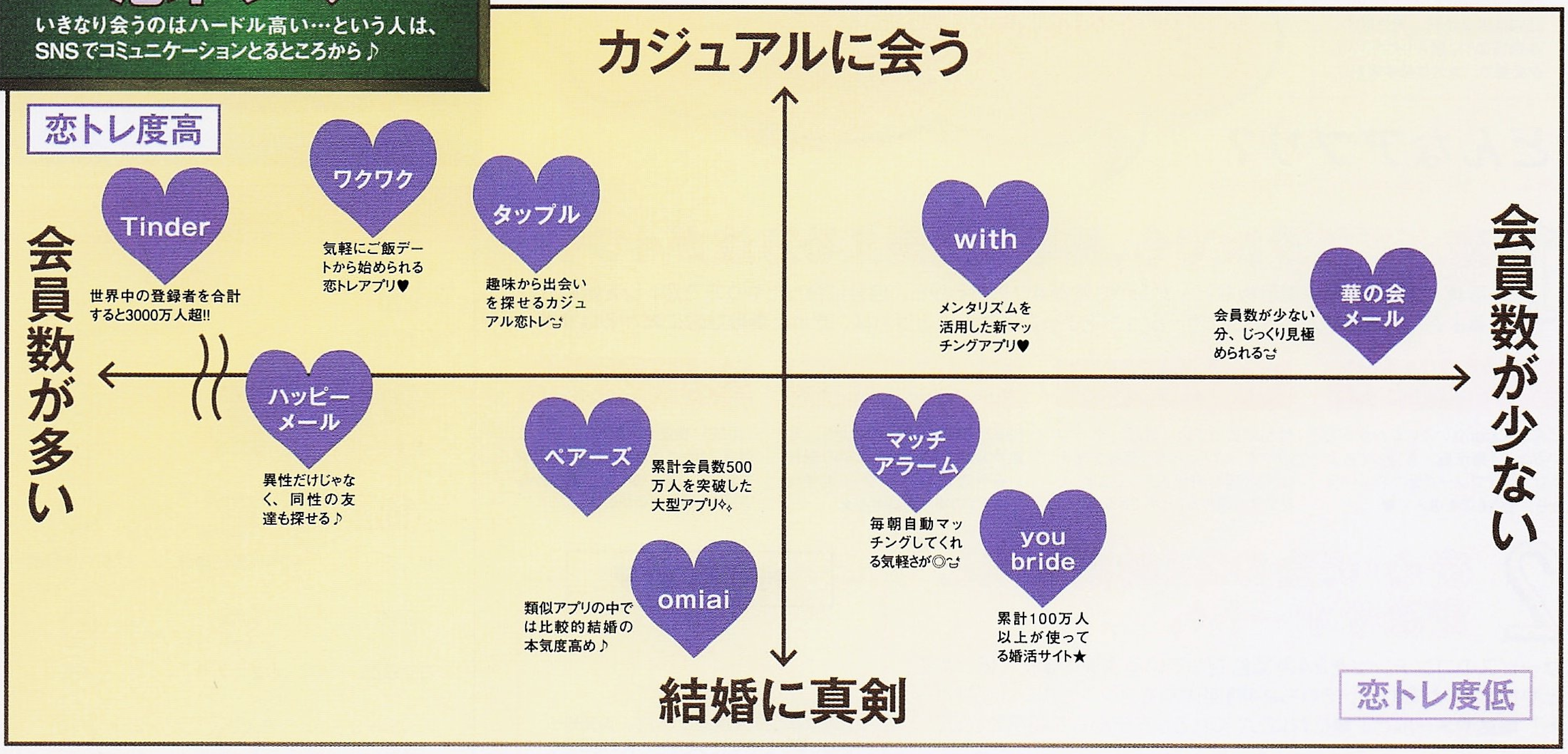
SNSで恋トレ♥

いきなり会うのはハードル高い…という人は、SNSでコミュニケーションとるところから♪

たくさんあって迷ったら参考にして✧

恋トレSNS バブルチャート

各クチコミを参考に、編集部でチャートを作成してみました♪



実名制SNSとの提携で信用度がぐぐっとアップ✧

実名SNSで恋トレ♥

アプリ上で実名表記なわけではなく、登録に使うだけだから身バレの心配はないよ♪

マッチアラーム

毎朝8時に、新しい出会いがある♥

アプリが自動的に毎朝1人紹介してくれる♪ 0時までにお互いが好意を示せば成立♥

マッチアラームのポイント

- 自分でプロフ検索をしなくてもOK✧
- 誰かと交際中は休止状態にもできる♪
- 男女比が同じになるよう調整されてる★

どんなアプリ？

朝8時に紹介された男性のプロフィールをチェックして気に入ったら「好きかも♥」ボタンを押す★　相手もボタンを押せばメッセのやりとりができるよ♥

利用条件

男女ともに19歳以上で、法律上婚姻関係にない方限定だから、既婚者はいないよ

利用料金

男女ともに基本無料で使えるけど、一部有料でないと使えないサービスがあるよ!!

マッチアラーム
https://matchalarm.com

Pairs

周りにも使ってる人がいるかも

「いいね」するだけで気軽に繋がることができる、大手マッチングアプリだよ✧

Pairsのポイント

- 最初はいいねするだけ、文章で悩む必要なし
- スマホを使ってたくさんの男性に会える✧
- お酒やタバコ含め詳細なプロフィールから探せる♪

どんなアプリ？

写真やプロフィールを見て気になったら「いいね」を押すだけでOK★　相手から「いいねありがとう」の返事がくれば、そこからメッセージでやりとり可能♪

利用条件

男女ともに18歳未満は利用不可。免許証や保険証など公的証書による年齢確認も行ってます

利用料金

男性は有料で、女性にもレディースオプション2,900円／月〜もあるけど、無料で十分だよ♥

Pairs
https://www.pairs.lv

omiai

Facebookを元に徹底管理してる✧

Facebookのアカウントと連動して、交際ステータスや不正会員の排除をしてるから安心♪

omiaiのポイント

- 会う前に互いのFacebookを公開することもできる★
- 身元のしっかりした男性と出会える確率が高い♪
- 怪しい投稿がないか24時間365日監視してくれる♪

どんなアプリ？

Facebookの異性友達がアプリに表示されることもないし、アプリでの恋トレ活動がFacebookで共有されることもないからその点でも安心して使えるよ★

利用条件

男女ともに18歳以上でFacebookの交際ステータスが「独身」、友達が少なすぎないこと(10人以上)。

利用料金

女性も有料。月額2,780円(12カ月プラン)〜。お互い有料だからこそ、真剣な出会いがある

omiai
http://fb.omiai-jp.com

with

心理学×統計学で相手を探せる♪

withの特徴はメンタリストDaiGoさんが監修して心理学を使って出会えるところ♥

withのポイント

- 性格の相性を重視した出会い方ができる♥
- 趣味を示す好みカードで共通点がわかりやすい♪
- 性格分析は今後の人生にも役立つかも★

どんなアプリ？

世界で最も信頼性のある性格分析といわれる「BIGFIVE」を元にした方法や、2択の質問に答えて解答が一致するかどうかでマッチングしてくれる方法も♪

利用条件

男女ともに18歳未満は利用不可。悪質ユーザーがいないかどうかもしっかり監視してくれる✧

利用料金

男性には月額の有料プランが用意されてるよ♪ 女性は基本的にはすべて無料で使える

with
https://with.is/welcome

利用条件

男性女性いずれも、18歳以上であること☺ 18歳未満・高校生の方は利用できません。

利用料金

登録は男女無料、男性はメール送信などに購入したポイントが必要で、女性は基本無料♪

いろんな出会い方ができるのが嬉しい✧

ワクワク一運命の出会いアプリ

つぶやき、ごはんデートなど、気軽にコミュニケーションがとれる恋トレ向きのアプリだよ♪

Facebookアカウントがなくても大丈夫♪

匿名SNSで恋トレ♥

いくら表示されなくても実名制は怖い、そもそもアカウント持ってないって人も安心★

どんなアプリ？

1 恋がご無沙汰でも、簡単に出会える方法が4つ♥

写真・プロフ検索や掲示板など、出会う方法が4つもあるから、自分に合ったやり方で恋トレを始められるよ♪ いろんな人とコミュニケーションをとって経験値を上げれば、きっと素敵な恋に繋がるはず♥

すぐに出会える♥

どんな人と出会いたいかわかっているなら「掲示板」を使ってみよう☺ カテゴリーで分かれているから、合うものを選んで♥

SNSで出会える♥

性格が出やすい「日記」や「つぶやき」などのSNS機能を使えば、内面の相性を見ながらゆっくり交流を深めることができる✧

探して出会える♥

690万人のユーザーの中から、年齢や地域を始めとする19の細かい条件設定、フリーワードを使ってタイプの男性を探せる★

ふいに出会える♥

「足跡」機能があるから、自分に興味を持ってくれた人を知ることができる♪ 思いがけない男性からアプローチがあるかも☺

2 安心・安全の24時間監視と電話サポート✧

サービスのコンテンツを24時間監視しているよ★ また、困ったことやトラブルがあれば、それも24時間体制でコンシェルジュがサポート！ 電話やメールで丁寧に対応してくれるから安心して利用できる♪

ワクワク一運命の出会いアプリポイント

- 今日のご飯相手もさくっと探せる♪
- 掲示板の数が多く、出会いを絞りやすい★
- SNSとしての交流を楽しめる♥

利用者の声♥

性別に関わらず、友達が増えた✧

近々飲みに行く約束をしていて、人見知りが激しいから不安だったけど、よく話してくれる人だから今は楽しみ♪ 女性とも出会えて友達が増えました★（S. Sさん）

一回食事に行って良い関係が続いてる♪

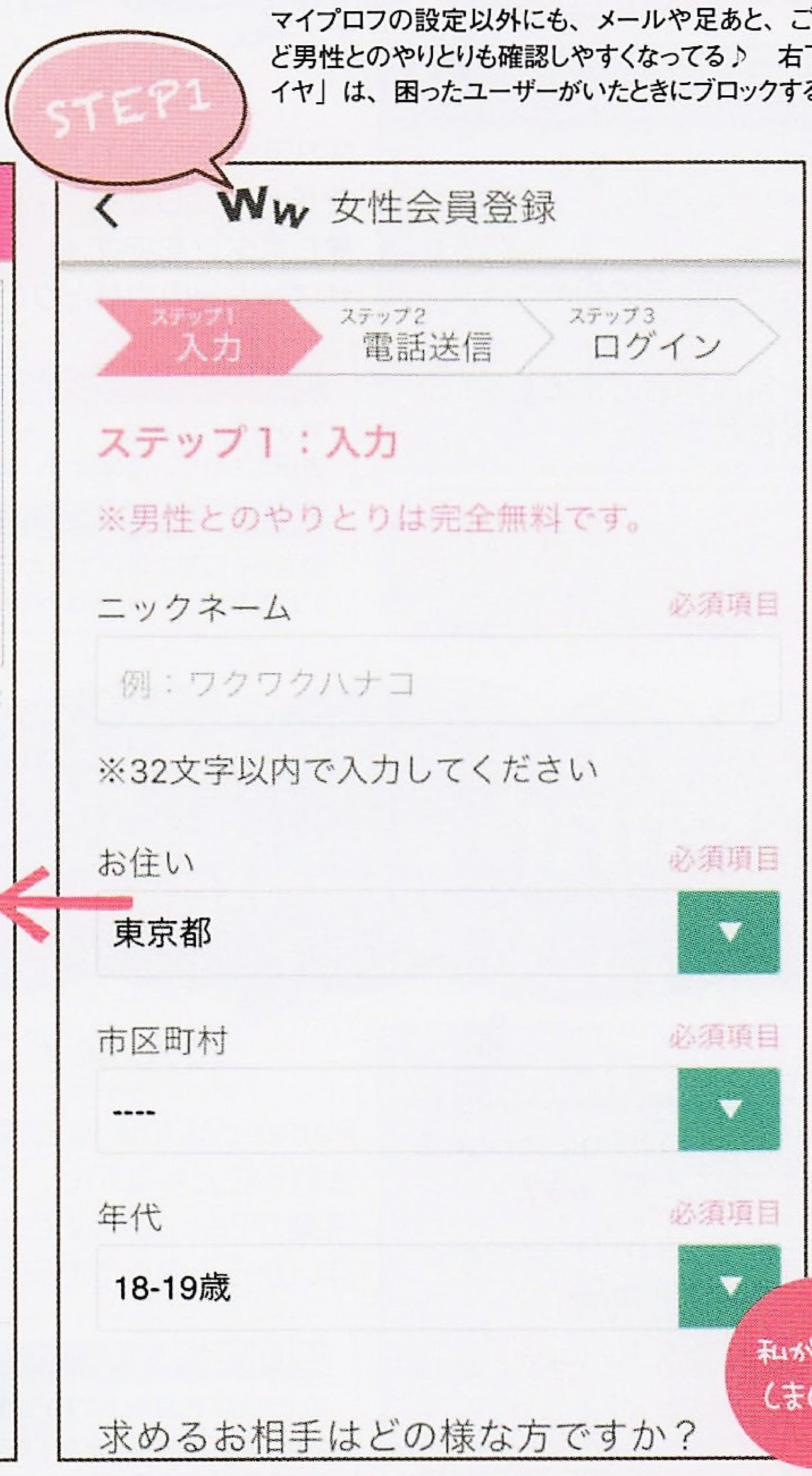
先日、気になる人と初めて会いました。ワクワクで連絡をとっていたおかげかすぐに緊張しなくなって、楽しい一日が過ごせたよ✧ その後も連絡をとり合ってます☺（T. Sさん）



マイページにはこれだけの機能が★

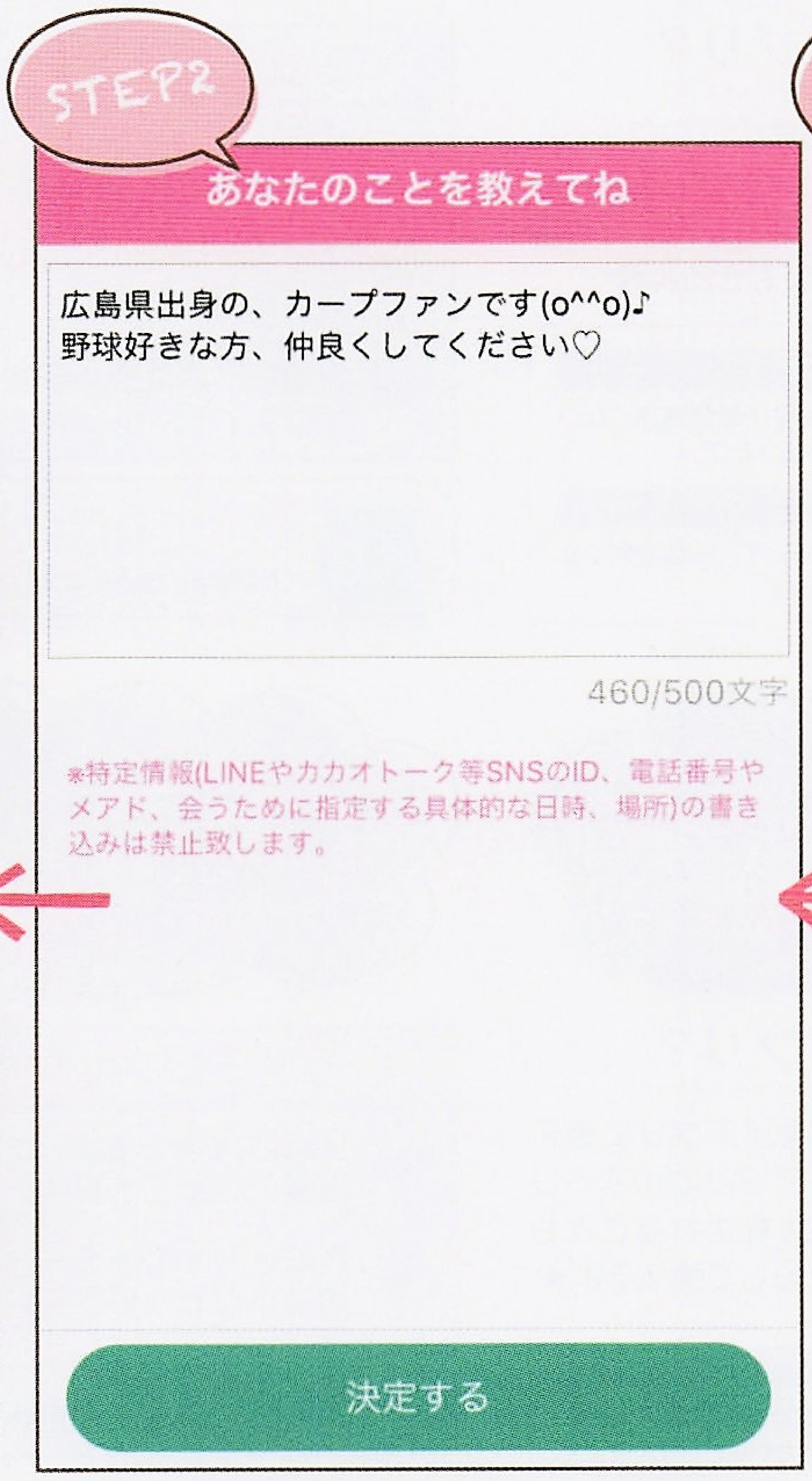
マイプロフの設定以外にも、メールや足あと、ごはんデートなど男性とのやりとりも確認しやすくなってる♪ 右下の「見ちゃイヤ」は、困ったユーザーがいたときにブロックするものだよ☺

恋人・友人募集中の矢野さんが 実際にワクワクに登録してみた♥



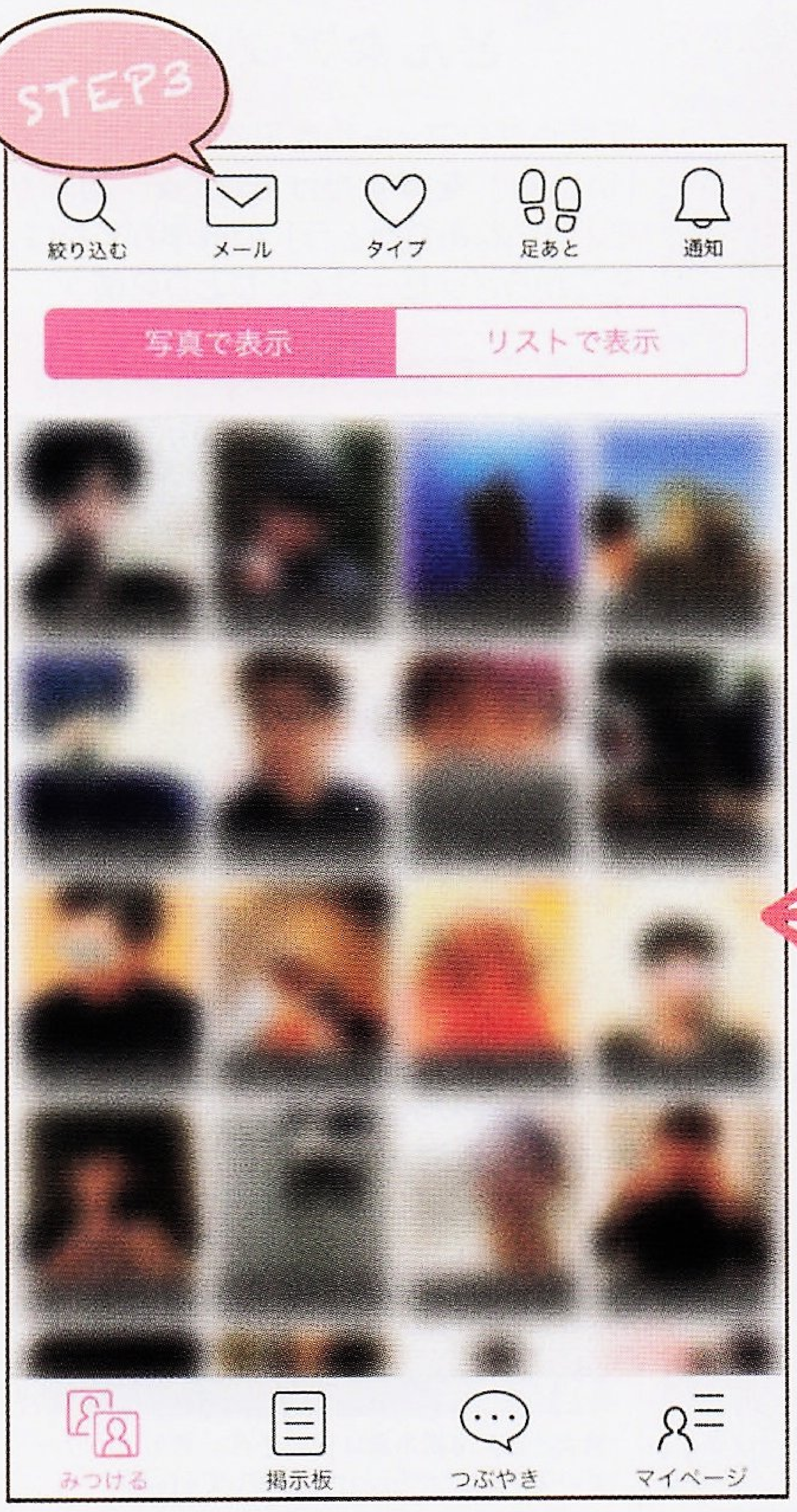
アプリをダウンロードしたら会員登録✧

まずは会員登録をしよう♥ 必要項目を入れたら通話料無料の無人コールセンターに電話して番号の一致が認証されれば完了♪



まずは簡単な自己紹介文を入力☺

詳細プロフィールは別にあって、まず自己紹介文を書くよ♥ あとで変更もできる★ 男性が興味を持てるような文を心がけてね♪



写真一覧でどんな男性がいるかチェック♥

検索方法はいろいろあるけど、どんな人がいるか見たいだけなら写真一覧が楽しい☺ ドストライクな男性がいたら足あとつけてみて♥



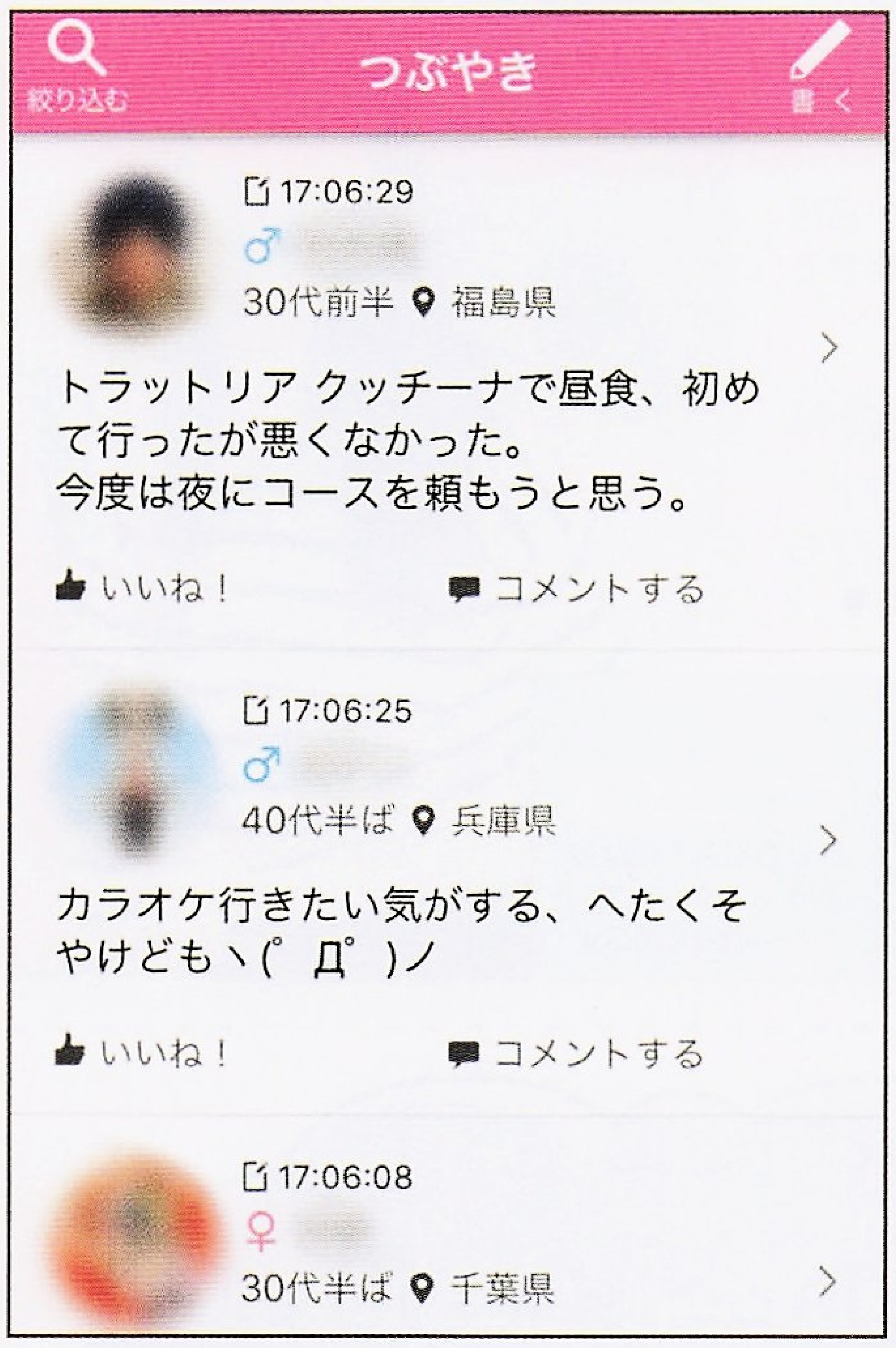
ワクワクで恋トレを始める3つのきっかけ♥

つぶやき

こんなときに使おう♥

♥男性のプライベートを覗きたいとき
♥さりげなく女子力をアピールしたいとき

つぶやきはTwitterみたいな機能で、日常のことを簡単に投稿できる✧。男性の趣味や休日の過ごし方もわかるし、お金の使い方も見えるかもᵕ̈ 手料理を載せたりして女子力を披露するのにも最適♪



いいねやコメントできっかけ作り✧

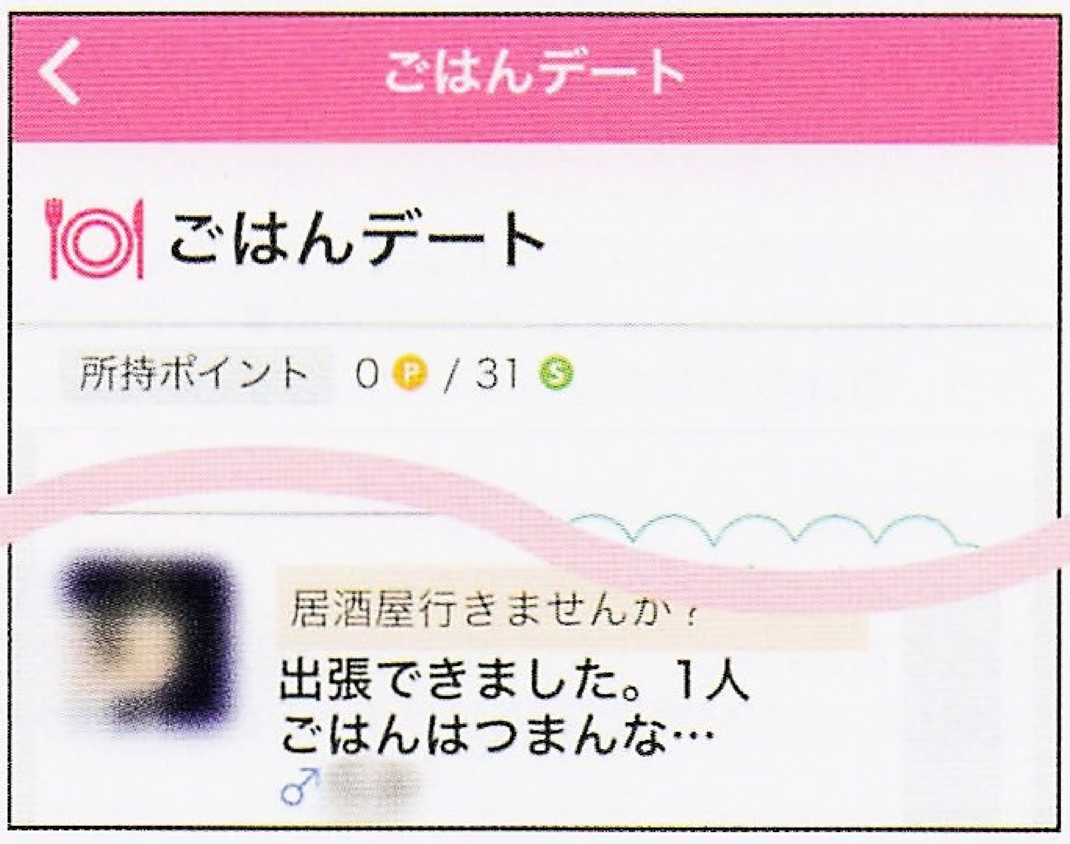
自分のつぶやきにコメントをくれた人は興味を持ってくれてるから、シャイで自分から話しかけられない人も会話が弾みやすいはず♪

ごはんデート

こんなときに使おう♥

♥ご飯を食べてくれる人を探したいとき
♥デートではなくご飯で軽く交流したいとき

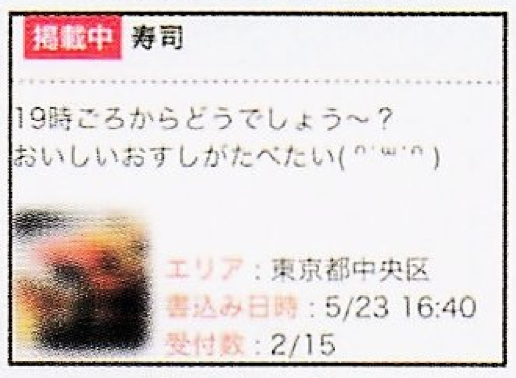
ふと予定が空いたとき、食べたいものがあるけどちょっと1人じゃ行きづらいなってときにも✧。ご飯は誰かと楽しく食べたほうがきっと美味しいから、せっかくならトレーニングを兼ねて積極的に会うのも◎★



気楽な飲み友、ご飯友達からスタート♪

デートは抵抗があっても軽く食事するくらいなら気軽に行けるはずᵕ̈ 書き込みをタップして「いきたいかも」ボタンでアピール★

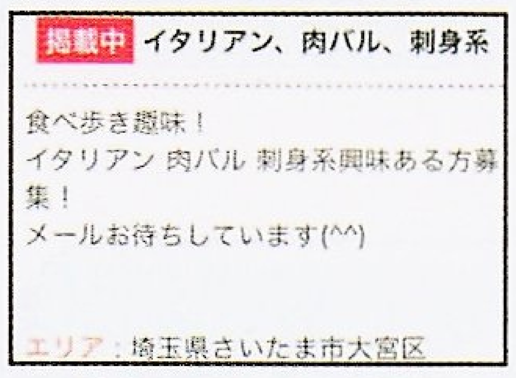
＼女性の書き込み／



ごはんデートには女性からの誘いも多数ᵕ̈

ちょっと寂しい日なんかはごはんデートで相手を見つけて美味しいご飯で癒されるのもありかも♥

＼男性の書き込み／



純粋に誰かとご飯を楽しみたい人が多い✧

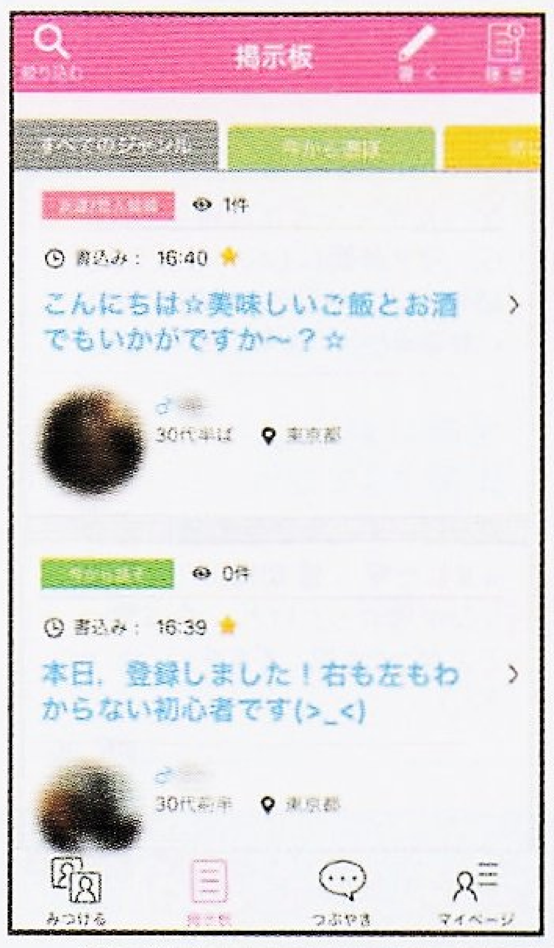
初対面だし少し警戒しておきたい場合は、人気のあるところで待ち合わせしたり、個室を避ける手も♥

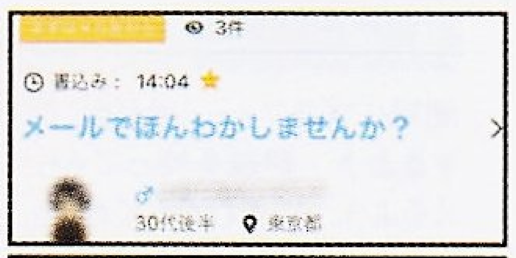
掲示板

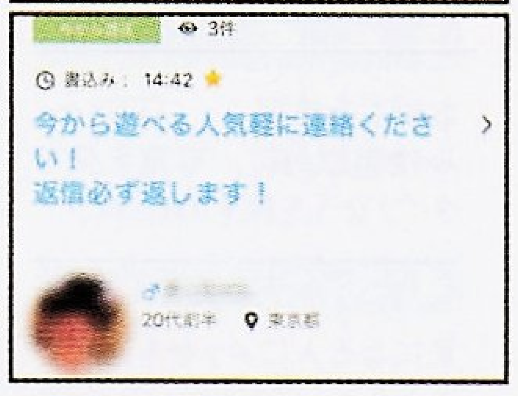
こんなときに使おう♥

♥出会う目的がハッキリしているとき
♥今すぐにでも出会いたいとき

掲示板は「今から遊ぼ」「まずはメル友から」「恋人候補」など、目的別になっていて全部で9つもあるよ♪ 自分の目的に合わせて活用して連絡をとり、コミュニケーションのトレーニングを重ねよう✧。

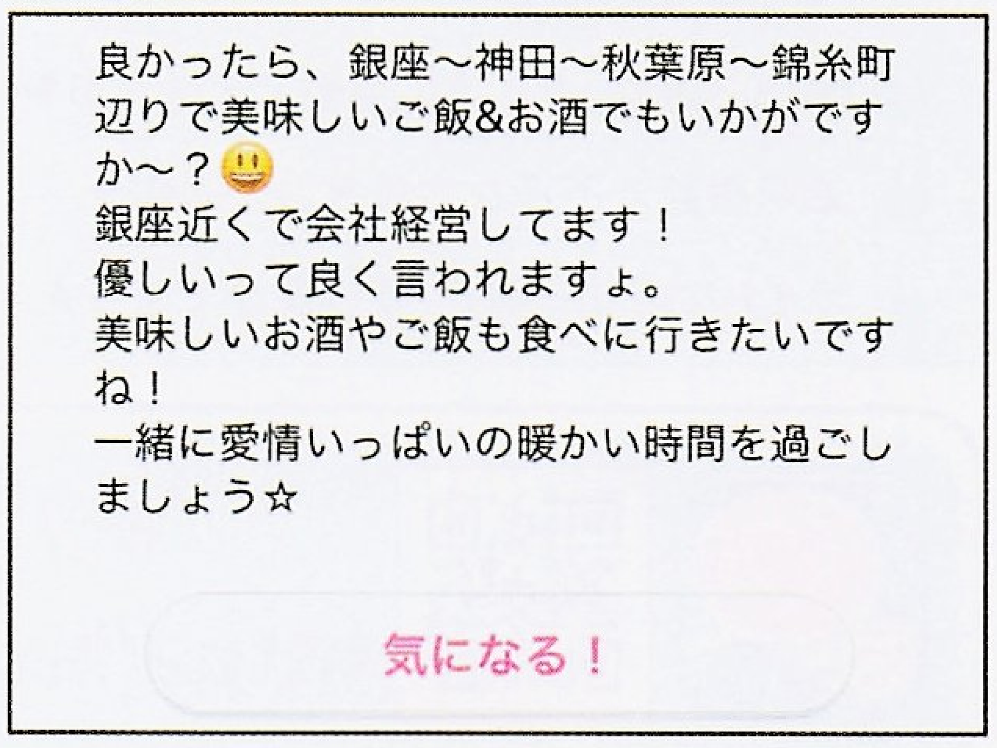






女性からの書き込みももちろん大歓迎★

女性も使えるから、何して良いか迷ったら「まずはメル友から」とか、ハードルが低そうなところに積極的に書き込んでみてᵕ̈



気になる書き込みを見たらタップ♪

タップすると詳細が見られるから、気になったら「気になる!」ボタンを押してみて★ よりアピールしたいならメールを送ってね✧。

コミュ力をつけるにはオススメ✧

思ったより簡単♪ すぐにメッセがくるから、相手には困らなそうᵕ̈ 実際に会ってみたい♥

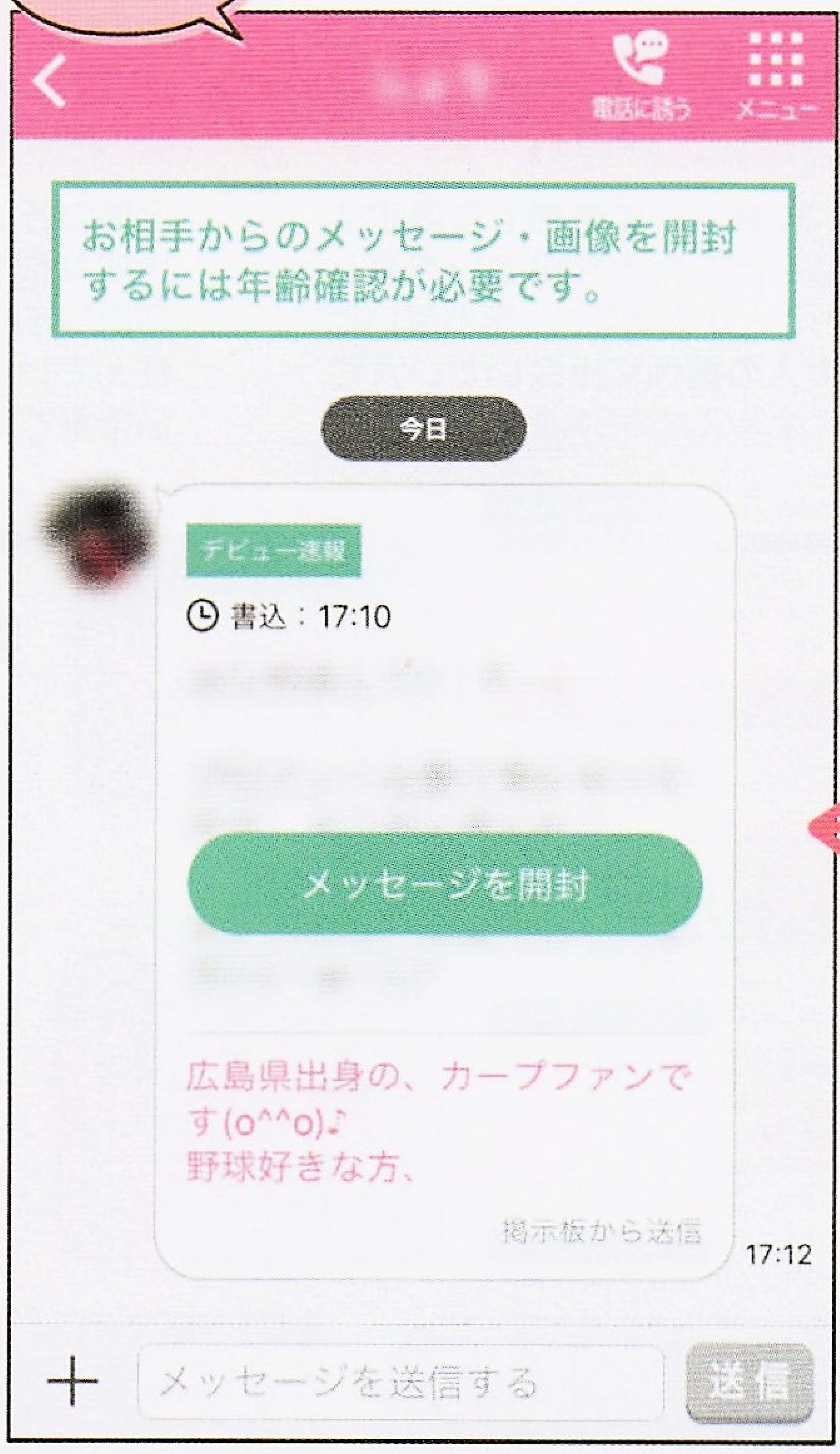
ポイントをおさえて効率よくレベルUP♪

4つの出会い方と3つのきっかけをマスターすれば、自分のレベルに合わせた恋トレができ、レベルUPも可能♥



バー店員（28歳／東京都）
独身・子供なし
矢野ユウキさん

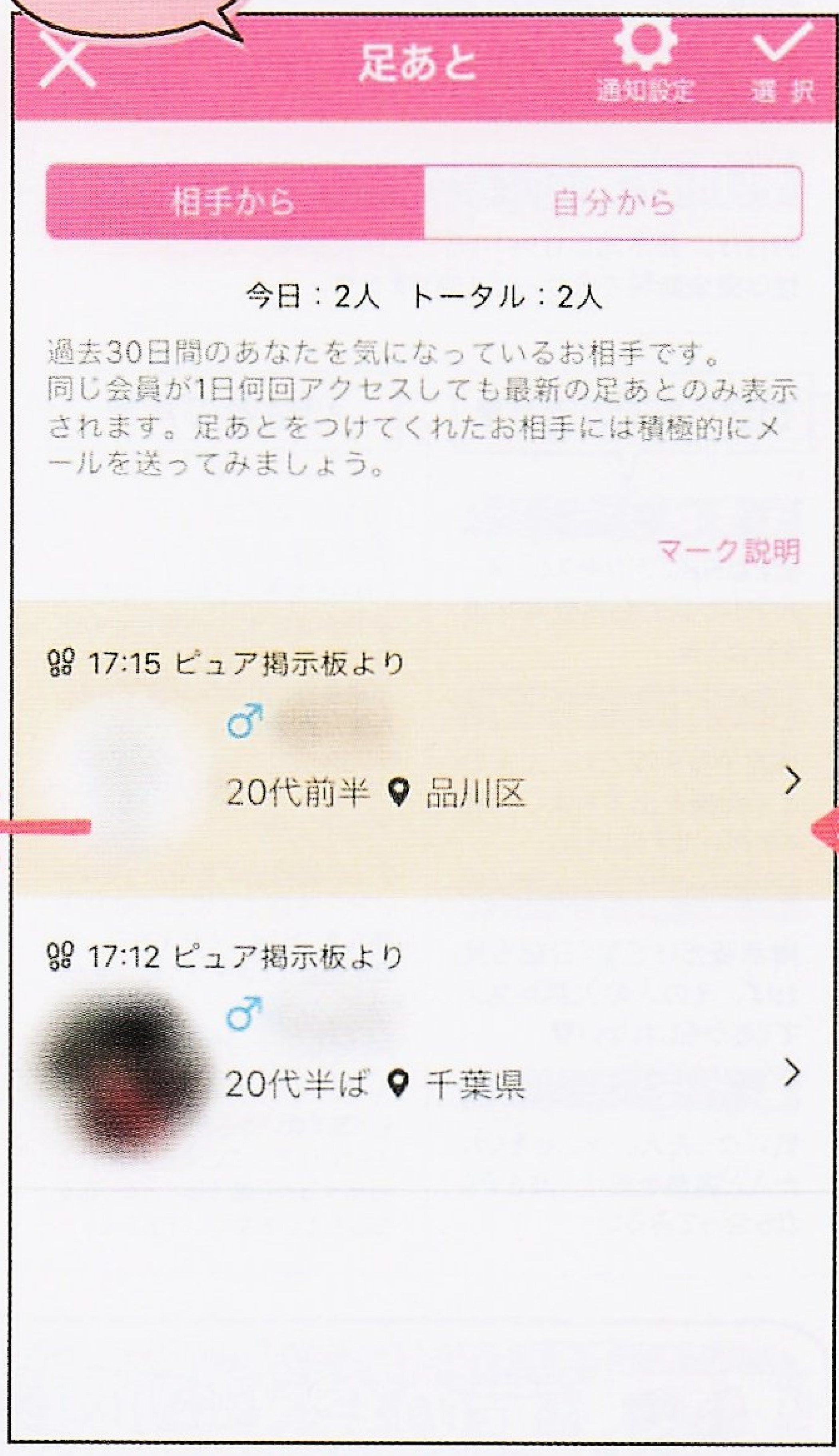
STEP5



届いたメッセージを確認しよう♥

メッセを開封・返信するには男女ともに公的証書での年齢確認が必須だから、セキュリティ面でも安心してやりとりできる✧。

STEP4



さっそく足あとがついてたよ♪

写真一覧を見ているたった5分の間に、2人から足あとがついてた★ 来てくれた人に自分から連絡を取ってみるのもアリだよねᵕ̈

まだまだあるよ!
その他♥マッチングSNS

マッチングSNS・アプリは星の数ほどある♥
自分に合ったSNS・アプリを見つけてね😊

莉菜がイメージモデルだったこともある✧

ハッピーメール

交際相手ほか、飲み友や趣味友探しにもオススメ★
Facebookを使って登録することもできる♪

利用条件
サービスを利用する絶対条件は、男女ともに18歳以上で、18歳でも高校生はNG😊

利用料金
女性は無料。男性は基本1P=10円で、メッセ送付などサービス利用にポイントがいるよ。

出会うまでの流れ♥

1. 登録
まずはユーザー登録をしよう★ Facebookのアカウントでも登録できるよ♪

2. プロフィール登録
簡単にプロフィールを設定できるよ♪ 興味を持ってもらえるよう、工夫してみてね😊

3. 検索
お相手を検索♪ プロフィール検索以外に、写真を見てタイプな人を探すのも◎✧

4. メッセージ
気になる人にメッセを送ってみよう♪ うまく行けば食事やデートに発展するかも😊

利用者の声♥

登録してる人が多いから見てて飽きない✧
会員数が多いから、どんな人が登録してるか見るだけでも楽しいです✧ 多すぎて誰がいいか迷うときもあるけど😊(H.Aさん)

暇なときについ覗いちゃいます♪
ゲームやマンガなんかもあるから、空き時間にも使ってます★ 始めたばかりだから素敵な出会いがあるといいな♥(S. Tさん)

実際に素敵な人に出会えました✧
ハッピーメールで今の彼に出会えました♥ 最初はアプリを使うのが怖かったけど、今は使ってよかったと思ってます😊(K.Aさん)

どんなSNS?

1 ハイスペックなスパダリが欲しいなら♡
男性会員が多いから、20代後半の社会人や30代自営業、医者や公務員などハイステータスな独身男性がたくさん😊 塩顔男子や三代目系イケメンもいて、探すのが楽しくなる♪

2 恋人の他にさくっと飲みに行ける友達も♪
累計登録者数が1500万もいて、たくさんのユーザーから自分と相性がいい人をとことん探せる♥ 同性の友達も探せるから、趣味友仲間を見つけて女子会するのもいいかも😊

3 女性に優しい、24時間セキュリティで安心安全✧
FacebookのIDでも登録できるから、最短1分で登録完了♪ もちろんFacebookには表示されないよ😊 女性スタッフも在籍していて24時間365日サポートを受け付けてくれる♥

現・イメージモデル
阿部桃子さん



こんな機能で遊べる♥

アバター	ハッピー占い	ハッピーニュース	似顔絵サービス
アイテム総数は8000超★ お気に入りコーデに着替えよう♪	相性のいい人を占って、運命の出会いをお手伝いしてくれる♥	天気予報、芸能&スポーツニュースなどが無料で読み放題だよ★	自分の写真で似顔絵が作れるから、プロフィール登録に活用★

ハッピーメールのポイント
- 幅広い職種、タイプの男性と出会える♥
- 通報機能で不正な会員を徹底排除★
- ライトな感覚で彼氏・飲み友ができる★

大人の出会いの場No.1なSNS✧

華の会メール

趣味友やメル友を探すのにもピッタリ、平均年齢高めで結婚相手探しに向いてるSNS★

どんなSNS?

1 年齢限定型のコミュニティ✧
「30歳からの恋愛」に限定することで大人な出会いを楽しむことができる♪ 落ち着いた大人の男性に出会いたい女性にオススメのSNS★

2 地域に関係なく安定して出会える♪
全国の各エリアごと、男女比に大きな偏りがでないよう広告の出し方を工夫しているため、住んでいる地域に関係なく高い確率で出会えるよ♥

3 楽しく利用できる機能がいっぱい😊
出会うための日記や掲示板はもちろん、おみくじや、運命のお相手選定、本日のラブ運占いなど、華の会メールを楽しむためのコンテンツがたくさん✧

利用条件
男性は30〜75歳、女性は25〜75歳の方なら、婚姻歴は問わず利用可能♪

利用料金
男性は、基本的に1P=10円で利用可能◆ 女性は完全無料で全サービス使えます♥

出会うまでの流れ♥

1. 登録
まずはHPにアクセスし、メールアドレスで会員登録を済ませよう★

2. プロフィール登録
設定するプロフは、大人のイイ女感を出すもよし、若さを押し出すもよし😊

3. 検索
掲示板だけでなく日記も見れば、その人の人柄が見えてくるかもしれない♥

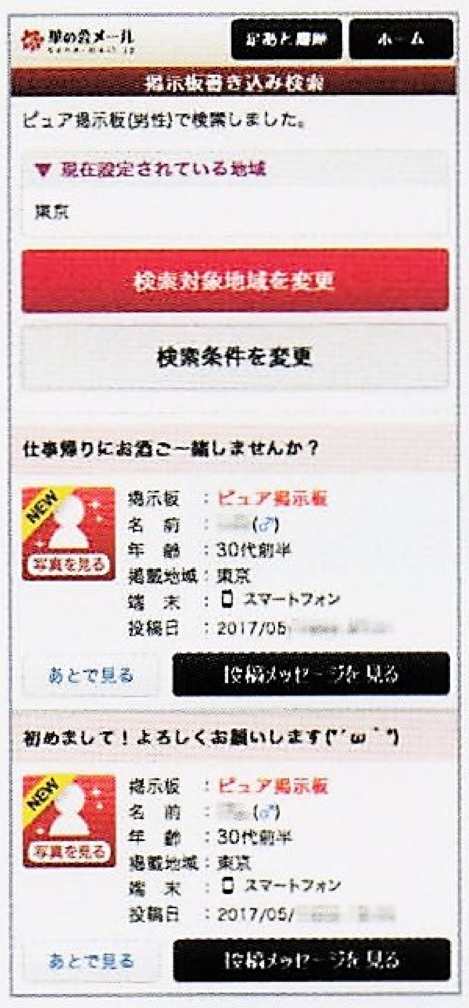
4. メッセージ
気になった人、メッセをくれた人と連絡を取り、良さそうなら会ってみる😊

利用者の声♥

穏やかな恋を探せました♥
しばらく恋をしてなかったので、余裕がある大人の男性との出会いを求めて登録。おかげで素敵な方と出会うことができました♥(Y. Hさん)

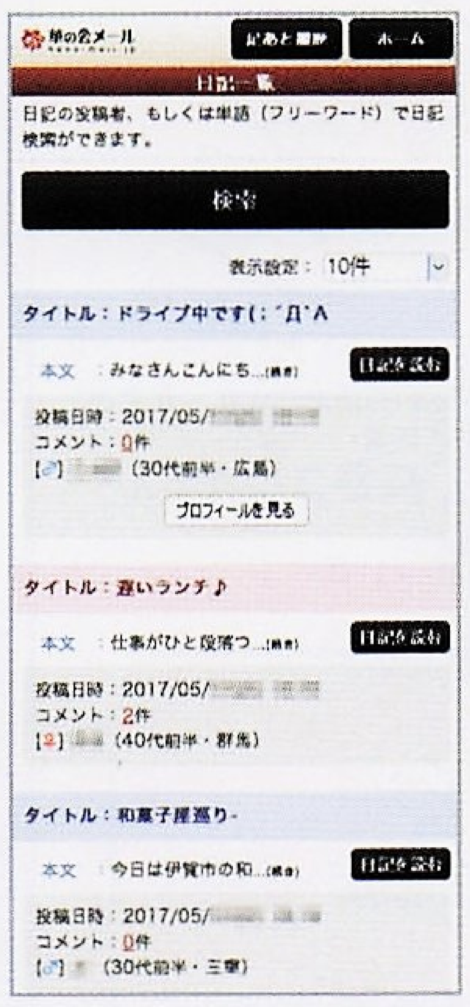
友達も見つかりハッピー★
まだ恋愛相手は見つかってないけど、予期せず異性の趣味友達を見つけることができて、毎日が充実してます♪(A. Yさん)

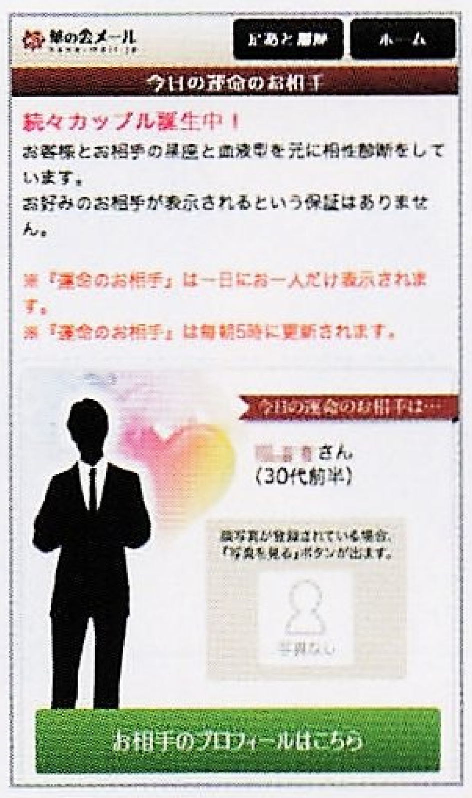
離婚してもう一度恋がしたくなった♥
もう若くないからと引け目を感じていたけど、ここなら同年代と出会えるから臆することなく恋を楽しんでいます😊(T.Kさん)



お相手を探すための掲示板機能★
掲示板には日々、恋人候補や友達を求める書き込みがたくさん♪ 気になったら即メッセ😊

ブログ感覚で更新してみよう♥
日記は自分のことを知ってもらうもの✧ 他のSNSのようにコメントで交流もできるよ★





占いで運命の出会いがあるかも♥
「今日の運命のお相手」はお互いの星座や血液型を元に、相性のいい人を毎日1人紹介してくれる♪

華の会メールのポイント
- 大人の男性にたくさん出会える✧
- 運営が電話とメールでサポートしてくれる★
- 会員数は少なめな分じっくり交流できる♪

「キャバだし…」「シンママだから…」「保証人がいない…」
そんなお悩みも問題なし!

お部屋探しは「R」に頼めば「審査落ちしちゃうかも…💧」という不安とサヨナラできます♥

物件探しは楽しい♥ けど、その先に待ち受ける「審査通過」への道のりは険しい💧 特に、夜職やブロガーなど収入が不安定な職業のコはひと際審査が厳しくなるもの。「住みたい家に住めない」そんなストレスや不安から解放される鍵は不動産屋さんにありました!

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Marika Koizumi

お姉さん50人に聞いた「物件の審査、ここが不安!」

他にもこんなに!

ニートだから💧
初期費用が払えない💧
キャバでも平気?
ペット可が絶対条件!
正直「審査落ち」って恥ずかしい💧

保証人がいない!

みんな誰に頼んでるの?

親も定年退職してるし、他に頼れる人もいない…。保証人っていないとダメなの?



シンママだけど…

まだ子供も小さいし何かと大変!

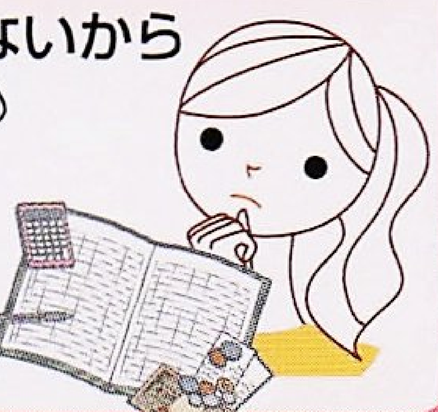
片親だと、審査のときに印象が悪くなるんじゃないかとかいろいろ不安でたまらない!



収入が不安定!

会社員じゃないからムラがある💧

キャバやバイトで生計を立てている子は、たとえ稼いでいても審査が厳しくなっちゃう💧



これらの不安、まるっと「R」が解決します!!



私がレポート♥



店内はこんなに広くてキレイ✧
「夜職向け不動産」のイメージが激変♥

専属モデル(25歳/東京都)
独身・子供なし
根本弥生

ここがRの店内♥「夜職向け」って聞くと暗くて狭い雑居ビルの一室ってイメージだけど、むしろ普通の不動産屋さんより断然キレイ!



相談スペースもこんなにゆったり♥

「保証人がいない」等、他のお客さんに聞かれたら気まずい話も個室で話せて安心♥

スマホの充電切れは死活問題だから!

打ち合わせテーブルに、お客さん用の電源を発見😊 話しながらスマホの充電ができる!



こんな相談スペースもあるよ。もちろんこちらも個室だから、とっても話しやすい♥

まだまだ他にもお部屋がたくさん!



一番広い相談ルーム♥ TV付きで豪華絢爛✧

広くてTV付きで、とにかくゴージャス✧ ウッド調で温もりがあるから居心地◎!

私が実際に引っ越したよ♥

部屋探しから決定までの様子がムービーでチェックできます♥

動画タイトル
「ねもちゃんの本気で部屋探し」

実際にRでお取り扱いしている物件です。(2017年5月12日現在)





担当者さんがとっても爽やかで相談しやすい♥

今回物件を探してくれた広瀬さん(右)と中台さん(左)。優しくてお話ししやすかった😊



弥生も気になる物件をピックアップ!

会社員じゃないから、モデルも審査が通りにくい💧 お引っ越しを考えている弥生が真剣に物件選びしてきたよ😊



ムービーもココからCHECK♥
アール 検索
http://r-chintai.net

「R」がスゴい理由♥

1. 他の不動産屋さんでは門前払いされるような条件でも、最後までつき合ってくれる♥
2. 「AがダメならB」と、業界内にいろんなツテがあるから審査通過率は100%♥
3. 女のコでも安心できる、新しくてキレイな優良物件もたくさん取り扱ってます♥



いくつか物件を絞ったら早速内見へ出発!

今から見に行ける物件があったので、早速行くことに♥ 担当さんと一緒にお出かけ✧



一人暮らしでも！コンロがあれば！ 彼のおうちでも！電子レンジがあれば！
胃袋をギュギューッと掴む♥ 簡単モテレシピ10

よく耳にする胃袋を掴めばモテるって話♥　でも男性と女性の“料理上手”の感覚が違うのは知ってる？　男性の胃袋を掴むのはパパッと作る定番の味✧　お姉さんたちが実際モテた簡単レシピを教えてもらったよ😊

PHOTO_Yoshinobu Bito　HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

1 フライパン１つでrecipe

一人暮らしの家でもだいたいある調理器具といえばフライパン♪　そんなフライパンひとつで料理ができるなんてまさにお料理上手の証✧　男性が大喜びのお腹がしっかり満たされるメイン料理を4品紹介するよ😊

肉汁ジュワ～♥ 早川家直伝!!

和風スタミナハンバーグ

ひき肉とミンチ肉をMIXするから普通のハンバーグよりもジューシー♥　にんにく&しょうが入りの玉ねぎソースは和風な味付けで白いご飯がガンガン進んじゃう絶品ソース😊

こんなメンズに！

年下わんこ　男友達　サラリーマン　オラオラ系　夜職　一人暮らし

「また食べたい♥」ってリクエストが多いハンバーグ😊　沙世のこだわりはミンチ肉を混ぜること、パン粉じゃなく食パンを使うこと、ナツメグを入れること！　このソースは何でも合うから多めに作る。冷蔵庫で１週間保存可能♥

ハンバーグを作ったお姉さん♥



専属モデル
早川沙世
（34歳／東京都）
独身・息子１人

【材料】2人分

合いびき肉	200g
牛肉ブロック	100g
みじん切り玉ねぎ	1/2個
食パン	1枚
牛乳	100cc
☆卵	1個
☆ウスターソース	適量
☆塩こしょう	適量
☆ナツメグ	適量
★玉ねぎ	2個
★にんにく	1片
★しょうが	にんにくぐらいの量
砂糖	大4
しょうゆ	大4
みりん	大2
料理酒	大8

【作り方】

①みじん切り玉ねぎをフライパンで炒めて、食パンは耳以外をちぎって牛乳にしめらせておく。
②牛肉を包丁で叩いてミンチにしたら合いびき肉とまぜる。それがジューシーに仕上がる秘訣😊
③ボウルにひき肉と①の玉ねぎと食パン、あとは☆の材料を入れてしっかりと粘りが出るまでこねる。
④4等分の小判型にしてフライパンで焼く。焼き色がついたらフタをして約7分蒸し焼きに♪
⑤その間に★をすべてすりおろす。砂糖、しょうゆ、みりん、料理酒で味付けするよ🐱
⑥ハンバーグを取り出した後の肉汁と⑤を煮詰める！　塩こしょうで味を整えて完成✧



Point!

スキレットを使えば見た目のグレードUP✧

スキレットは鋳鉄製のフライパンのこと🐱　高い蓄熱性のおかげでハンバーグやステーキがさらにおいしくできあがる♥　彩り野菜と一緒に召し上がれ😊



こんなメンズに!

ダンディ年上 / 年下わんこ / 金持ち / パリピ / 一人暮らし / 実家暮らし

Point!

赤・黄色・緑の食材で華やかに盛りつける♥

おいしそうに見えるコツとして彩りが大事😊 パプリカやサヤエンドウはマストで入れたい！ 取っ手が取れるティファールはそのまま出してもオシャレ♪

おうちデートや記念日のスペシャリテ✧

海老&チキンのパエリア

人気のスペイン料理といえばパエリア😺 海老のエキスがしみこんだアルデンテのお米は冷めてもおいしいよ♥ 華やかなルックスだからおもてなし料理としても喜ばれる✧

【材料】2人分

生米	1合半	★海老	80g
トマト缶	半分くらい	★ヤングコーン水煮	6本
オリーブオイル	適量	★サヤエンドウ	7本
にんにく	1片	★鶏もも肉	50g
☆サフラン粉末	ひとつまみ	赤パプリカ	1/2個
☆コンソメ	1個	ブラックオリーブ	6粒
☆水	300cc	カットレモン	1/2個
☆白ワイン	50cc		

【作り方】

①☆の食材をまぜて約20分放置。その間に食材をカット！ にんにくはみじん切りで😊
②フライパンにオリーブオイル&にんにくを入れて鶏肉&パプリカを炒めて取り出す♪
③そのフライパンに生米を入れて弱火で4～5分炒めるよ。お米が透き通るくらいが目安✧
④③に①のスープとトマト缶を入れて混ぜ、★の具材を並べフタをして弱火で約9分！
⑤最後にパプリカ&ブラックオリーブをのせ1分蒸し焼き。カットレモンをのせて完成♥

パエリアを作ったお姉さん♥



ダンサー（28歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

彼氏とクリスマスを過ごす時に「何食べたい?」ってリクエストを聞いたらパエリアだったの😊 彼はあまり貝類が好きじゃないから海老とチキンで作ったよ♪ フライパンでそのまま出せるから洗い物も減らせて◎♥

突然の訪問にも対応可✧ パパッと作れる

コンビーフチャーハン

コンビーフ缶があればご飯・卵・長ねぎって冷蔵庫にいつもあるようなもので作れる♥ おこげを作って食感の楽しいチャーハンに😺

チャーハンを作ったお姉さん♥



ヨガインストラクター（27歳／千葉県）婚約中・子供なし
愛咲菜々子さん

意外と男性はコンビーフの味が好き♥ コンビーフ缶を常備しておけば「お腹空いた！食べ物ある？」ってオーダーされた時にいつでもOK♪ B級グルメ的な味がいいみたい😊

【作り方】

①長ねぎの1/3を白髪ねぎ、残りを細かく刻む。溶き卵にコンビーフをまぜて下準備♪
②フライパンにごま油を入れてご飯を炒める。溶き卵&コンビーフを入れてパラパラに！
③刻みねぎと★で味付け。一部がおこげになるようにフライパンに押し付けて炒める♪
④お皿に盛りつけて白髪ねぎを乗せる😊 彩りとしてグリーン系の葉野菜もイイよ♥

【材料】2人分

ご飯	2人前
卵	2個
コンビーフ	1缶
長ねぎ	1本
ごま油	適量
★創味シャンタンの素	小1
★塩こしょう	適量

こんなメンズに!

サラリーマン / 金持ち / オラオラ系 / 夜職 / 一人暮らし



Point!

料理が際立つ黒いお皿で盛り付け♪

茶系の料理は白いお皿よりも黒いお皿の方が料理がおいしそうに見える😊 白髪ねぎや葉物野菜で見た目よく✧



Point!

ワンプレート料理にしてオシャレに♥

お皿をパレットだと思って食べ物を配置😊 ハンバーグやサラダを一緒に盛り付ければカフェ飯のようになるよ♥

こんなメンズに!

年下わんこ / 金持ち / 草食系 / 一人暮らし

年齢問わず愛される家庭の味♥

オムライス

いろんなバリエがあるけど定番のチキンライスにふわふわ卵のオムライスが好きな男性が多い♥ 大人になってもホッとする味だよ😺

【材料】2人分

ご飯	2人前
鶏むね肉	80g
☆にんじん	1/2本
☆ピーマン	1個
ケチャップ	大2
★卵	2個
★牛乳	大2
★塩こしょう	適量
オリーブオイル	適量
ラップ	

【作り方】

①★をしっかり混ぜて卵液を作るよ。生クリームよりも牛乳の方がふわふわ卵になる♪
②フライパンにオリーブオイルを馴染ませて①をIN。素早くかきまぜたら半熟の状態でラップの上に取り出して楕円状に成形します😊
③むね肉を1cm角、☆はみじん切りして炒めたら塩こしょうで味付けするよ！
④③にケチャップ大2を加えて馴染んだらご飯を加えてチキンライスの完成😺
⑤④の上に②のふわふわ卵を乗せてケチャップをかけたらオムライスのできあがり♥

オムライスを作ったお姉さん♥



栄養士&ネイルアーティスト（30歳／群馬県）独身・息子1人
流河さちさん

子供が好きそうなイメージのオムライス。でもこの料理を喜んだのは会社経営者で外食の多い少し年上の男性でした😊 オムライスは外で注文するのが恥ずかしいみたい（笑）！

2 市販のタレを使って味付け失敗なしrecipe

料理のできあがりを左右する味付けは計量カップやスプーンがない時に困る💧 市販のタレを使えば時短で味付けの失敗なしにおいしく仕上がる♥ ガッツリお肉系、定番家庭料理、お酒のおつまみ系の3品をご紹介します♪



Point!
シンプルな料理は柄のお皿で見映えよく✧
肉巻きおにぎりは全体が茶色になるから、華やかに演出してくれる柄のお皿や葉っぱで彩りを加えてあげるとおいしそうに見えるよ😺

つまんで食べられるミニサイズがうれしい♥

豚バラの肉巻きおにぎり

メンズが大好きな肉料理♥ にんにくの効いた焼肉味の肉巻きおにぎりは食欲もUP✧ 材料がほぼいらないお手軽メニューなのに食べごたえ十分だから胃袋をガッツリ掴みます♥

【材料】1人前
ご飯……1人前
豚バラの薄切り肉…6枚
★焼肉のタレ……適量
★にんにくチューブ……2cmぐらい
白ごま……適量
ごま油……適量

【作り方】
①お肉はなるべく常温に戻しておく。常温のほうが巻きやすくなるからオススメです♪
②俵むすびの型（小）にご飯を入れて、型取りしたおにぎりをアルミホイルの上に置く。
③ご飯が見えないようお肉をはじから巻きつけて最後にギュッと圧をかけて密着😊
④フライパンにごま油を入れて巻き終わり側を下にして中火で全体に焼き色をつける😺
⑤④にまぜた★を多めに回しかけてフタをして弱火で蒸し焼き♥ ごまをかけて完成！

こんなメンズに！
年下わんこ / 男友達 / サラリーマン / パリピ / 一人暮らし / 実家暮らし



このタレを使ったよ
エバラ焼肉のたれ醤油味は煮詰めやすいサラッとタイプ♪ どこのメーカーでも大丈夫だよ♥

友達と大人数でホムパ♪ 小腹が空いたお夜食に！ お弁当に入れてもOK😊 いろいろ使い勝手がいい肉巻きおにぎり♥ ご飯を肉で包むから、時間がたって冷めてもご飯が乾かずモチモチした食感✧ レンチンもOKよ！



肉巻きおにぎりを作ったお姉さん♥
ライター・ブロガー・Youtuber（37歳／東京都）既婚・娘1人
水野祐香さん



Point!
おしゃれな白いお皿でダイニングバー風に♥
お酒を飲むシチュエーションで作るからあえてオシャレなお皿に高さを出すように盛り付けてムードを演出😺

こんなメンズに！
ダンディ年上 / 年下わんこ / 男友達 / サラリーマン / 一人暮らし / 実家暮らし

お酒好き男性のハートをget♥

トマトキムチ

辛党メンズはキムチ好きが多い😊 一晩寝かしたトマトキムチはフレッシュな浅漬け感がよくてパクパク食べられちゃうおつまみ♪

【材料】2人分
トマト……2個
★キムチの素……ひたるぐらい
★ニラ……1/4束
★白ごま……適量
★にんにくチューブ……3～4cm
ごま油……適量

【作り方】
①トマトのヘタ部分をフォークで刺して、コンロの火で全体をよくあぶっていくよ！
②皮が焼けたら、ボールの水につけて皮を剥く！ ツルッと剥けるから楽しい😊
③①をくし型にカットしてジップロックに入れたら★を入れて1日冷蔵庫で寝かせる😺
④食べる直前にごま油をひと回りかけて全体に馴染ませたら盛り付けてできあがり✧



このタレを使ったよ
桃屋のキムチの素は濃厚なタレだからトマトの水分が出てもちゃんとキムチ味に仕上がるよ✧

トマトはヘルシーだから夜遅い時間に食べても罪悪感がない♪ 前日仕込みだから自宅で作って持ち寄りも◎！ 湯剥きトマトよりコンロであぶるのが簡単だからやってみて😺



トマトキムチを作ったお姉さん♥
TOKYO NADESHIKOブロガー（37歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん



Point!
素朴な和食器とサヤエンドウで小料理風♥
煮物系は深皿にして、こんもりふんわりと高さが出るように盛り付け😊 サヤエンドウは煮込まず飾りで乗せて！

こんなメンズに！
ダンディ年上 / サラリーマン / 金持ち / 草食系 / 夜職 / 一人暮らし

男は基本に弱いんです♥

肉じゃが

ベタだけど人気の高い家庭料理といえば肉じゃが。一人暮らし男性からの支持率高め✧ 実家を思い出す家庭料理は押さえるべし😊

【材料】2人分
薄切り豚肉……80g
★じゃがいも……2個
★にんじん……1/2本
★玉ねぎ……1/2個
しらたき……50g
サヤエンドウ……4枚
サラダ油……大1
☆すき焼きのタレ…70ml
☆水……140ml

【作り方】
①じゃがいも&にんじんは乱切り、たまねぎはくし切り、しらたきは10cm幅に切る。
②鍋にサラダ油を入れて★を中火で炒めたら、☆を入れて強火にして沸騰させるよ😺
③5cm幅に切った肉を入れてアクを取り、しらたきを入れて弱火で約10～15分煮込む。
④その間にサヤエンドウを下茹で。③の汁気がなくなるまで煮込んで完成です😊



このタレを使ったよ
ヤマサすき焼専科は濃口しょうゆと控えめな甘さが肉じゃがにピッタリでお気に入り😊

肉じゃがを嫌いなメンズに出会ったことがないってくらい万人ウケの家庭料理♥ 一度冷ましたほうが味が中までしみ込んでおいしいよ😊 すぐに温め直せるから作り置きにも♪



肉じゃがを作ったお姉さん♥
主婦&投資家（27歳／埼玉県）既婚・子供なし
菜採 梓さん

3 火を使わずに作れちゃうrecipe

「夏にキッチンでお料理するのは大変💧」「キッチンが狭くて料理しづらい💧」 そんな時に電子レンジがあれば作れちゃう簡単メニューでお手軽クッキング😋 メイン料理からサイドメニューまで3品をご用意しました♪



健康によくて10分で作れちゃう♪

ひきわり納豆パスタ

電子レンジでスパゲッティの麺を茹でればコンロなしで作れる納豆パスタ😋 ヘルシーでツルッと食べられるから夏バテにもオススメ♪

【材料】2人前

パスタ..........2束（200g）
ひきわり納豆.......2パック
卵..........................2個
めんつゆ.................適量
★たくあん...........約10cm
★青ネギ.................適量

【作り方】

①レンジで麺を茹でる♪ 専用器具がなければ深い耐熱皿に麺を入れ塩水に浸して袋に記載されている茹で時間＋4分を500wの熱でチンするだけでできちゃいます😸
②待っている間に青ネギとたくわんを刻んで、卵は卵黄だけに分けておきます♪
③麺を盛り付けて真ん中に卵黄、周りに納豆、あとは★を散らしてめんつゆをかける😋

こんなメンズに!
年下わんこ／男友達／サラリーマン／草食系／夜職／一人暮らし

Point!
たくあんを加えて食感と彩りをよく♥
パスタは少し深めでフチが広いお皿だとおいしそうに見えるよ😸 たくあんの黄色と刻みねぎのグリーンで華やか✧

納豆パスタを作ったお姉さん♥



大城あいさん
美容院経営&アクセサリーデザイナー（29歳／東京都）既婚・子供なし

彼（現・旦那様）の家に行った時に冷蔵庫に卵と納豆しかなくて、コンビニで刻みネギ、たくあん、めんつゆを買ってきて作りました♥ すぐできて彼もすっごく喜んでたよ😸



Point!
かわいいお皿で女の子らしさをアピール♥
男性が好きな手料理って茶系が多いからフランフランの花柄皿を選んでかわいさをトッピングしてみたよ〜♥

こんなメンズに!
ダンディ年上／男友達／サラリーマン／パリピ／一人暮らし／実家暮らし

もう1品をレンチンで♪

豆苗もやしの肉巻き

切る→巻く→チンするだけ😋 豆苗はビタミンCがほうれん草の2.1倍、食物繊維はアスパラガスの1.7倍もあるスーパーフード✧

【材料】1人前

豚バラの薄切り肉...4枚
豆苗........................1/4束
もやし.....................1/5袋
塩こしょう..............適量
ごま油.....................適量
白ごま.....................適量

韓国料理が大好きだからごま塩タレ×豚バラ肉のコンビは最高♥ レンチンだとお肉がふわっとジューシーに仕上がるし、パパッと7分くらいでできちゃう失敗なしレシピ♪

肉巻きを作ったお姉さん♥



Angelさん
ダンサー（39歳／東京都）独身・息子1人

【作り方】
①豆苗は半分にカット！ もやしは洗っておく。ごま油に塩を溶かしてタレを作るよ♪
②豚肉にたっぷり塩こしょうを振って豆苗&もやしをクルクルと巻きつける😸
③耐熱容器に②を乗せてふわっとラップ。電子レンジ500wで5分チンするよ😋
④③ができあがったら、少し肉汁を捨ててごま塩タレと白ごまをかけてできあがり♥



Point!
彩り野菜は白い角皿でセンスよく見せる😋
デザインのおしゃれな白い角皿はお料理のグレードが高く見えていい✧ サラダ用トングを添えるのもオススメ！

こんなメンズに!
ダンディ年上／金持ち／草食系／パリピ／一人暮らし／実家暮らし

エスニックな味がクセになる！

生ハムパクチーサラダ

切って盛り付けるだけなので誰でもできる（笑）。でも見た目はレストランに出てくる雰囲気になるのでお役立ちメニューです♪

【材料】2人前

玉ねぎ....................1/4個
パプリカ
..............赤・黄色各1/8個
レタス..................4〜5枚
生ハム..................7〜8枚
パクチー...............1束
叙々苑ドレッシング
..............................適量

エスニック料理好き男子が周りに多くて、タイ料理好きの男性に作ったら喜ばれました♥ パクチーありのほうが料理上手に見えるけど苦手な人もいるから事前リサーチしてね😋

サラダを作ったお姉さん♥



水原 乙さん
エステティシャン（27歳／埼玉県）独身・子供なし

【作り方】
①玉ねぎはスライスして水にさらし、パプリカは細切り、レタスは一口大に切る。
②玉ねぎの水分をしっかり切ったら①をボールで混ぜ合わせてお皿にこんもりと盛る😸
③その上に生ハムをお花のように乗せて、洗ったパクチーを真ん中に盛り付ける。
④叙々苑ドレッシングのごま風味をかけて完成♥ にんにくの効いた醤油味が合う😋

\20〜40代男性50人に聞いた!/

オレが胃袋を掴まれた手料理はコレだ!

「男はおふくろの味が好き♥」みたいなイメージは本当？というわけで20〜40代の年頃男性が食べたい手料理をリサーチしました♥

大学生（21歳）独身
いつ出てきても絶対嬉しいのはハンバーグ、生姜焼き、から揚げ♥ おしゃれなスープよりも豚汁と白米でガツガツ食べたいッス！

会社経営（41歳）バツイチ既婚
作ってくれれば何でも（笑）。僕の自宅で煮物を作ってくれた女性はなかなかの料理上級者と思ってしまう。家庭料理はその人のセンスが出る！

パーティーロッカー（30歳）独身
ホムパならパスタやピザ♪ 家で食べるなら肉じゃがや魚の煮付け（笑）。料理作れる女の子はポイント高いしその時点でちょっと惚れる😋

サラリーマン（27歳）独身
カレーライス、クリームシチュー、オムライスが出てくるとテンション上がる✧ ゴロゴロとした具のポークカレーが一番好きです♥

Q 手料理で出てきたらうれしい料理のジャンルは?

1位 肉料理
2位 家庭料理
3位 ご飯もの

ダントツで票が集まったのは男盛りらしく肉料理♥ ハンバーグ、ステーキ、ローストビーフが3大モテメニュー😋 2位の家庭料理は煮物系が人気！ 3位のご飯ものはオムライス、カレー、チャーハンなどド定番が多かった✧

雑誌で話題沸騰

デリケートゾーンのBest Partner



ウルラ®ボディソープ
3,000円(税別)

ひとつでも当てはまった方はすぐに対策を！

- ✔普段は気にならないけど、おりもののニオイが…
- □長時間履いた靴、蒸れた足がニオう…
- □お風呂で念入りに洗ってもすぐニオう…
- □汗をかいた後、近づくと嫌がられることがある…
- □生理時など、デリケートゾーンのニオイが気になる…
- □汗をかいた後のお手入れを知りたい…

女性のニオイの悩みで代表的なのは、デリケート部分・ワキ・足と言われており、中でも気になるのがデリケート部分！　このデリケートゾーンに使用できるソープはたくさんあるものの、実は集中的に洗えるソープがほとんどないのが現状です。
そんな悩める女性にぴったりのソープが、こちらのウルラボディソープ。女性に優しい植物成分をふんだんに使用した、まさにデリケートゾーンのベストパートナーなのです。

ニオイの対策は老廃物へのアプローチ！ウルラが提案する無臭生活

考えよう！ニオイの原因

ニオイの元、それは汚れや皮脂、汗などの老廃物です。デリケートゾーンは洗っても表面的な汚れが落ちているだけで、隙間に残っているケースが多い。ニオイ対策にはその隙間汚れも落とすよう、集中的に洗いあげる必要があるのです。さらに間違ったケアがニオイの原因になることがあります。弱酸性のデリケートゾーンをアルカリ性の商品や揮発性の強いエタノール入りの商品で洗うと、肌環境を正常に保ちづらくなります。

他社と比較しよう！自信の植物成分

ウルラボディソープは産婦人科医監修のもとに成分を吟味し、デリケートゾーンに使用厳禁であるエタノール・フェノキシエタノールを排除しました。そして肌に優しい天然成分をたっぷり配合。カモミール、クチナシ、ゲットウと３種の花で保湿・洗浄を行います。その他、肌を整えるカムカム、パパイヤ、カキタンニン、洗浄作用のあるニームなどのエキスも配合しています。

ボディソープ＋女性に優しい付加価値

ウルラは高い洗浄機能以外に、ハーブで肌本来のコンディションを補助する機能も備えます。毎日使用することで、デリケートゾーンの黒ずみを肌本来の透明感に近づけます。加えてウルラにはアミノ酸の１つ、アルギニンが含まれており、肌を保湿し清潔に保つリフレッシュ機能があります。その他、肌を滑らかにするパパイヤ果実エキス、皮膚を洗浄するソウハクヒエキスなど、化粧品にも含まれる成分がたっぷり贅沢な仕上がりです。

【使用上の注意等】
開封後は３～４か月を目安に使い切っていただくことをお勧めします。開封後の長期保管後はご使用をお控えください。傷やはれもの、しっしん等、異常のある部位にはお使いにならないでください。乳幼児の手の届かないところに保管してください。極端に高温又は低温の場所、直射日光のあたる場所には保管しないでください。アレルギーテスト済み＊全ての方にアレルギーが起こらないということではありません。　※効能は原材料におけるものであり、ボディソープが保障するものではありません。

発売元：株式会社ＵＬＵＬＡ
http://ululasoap.com/
〒700-0023 岡山県 岡山市北区 駅前町２丁目 3-12 4F



莉菜が愛用してる**"吸う美容液"**が
姉agehaのモデル内で大ブーム!!

+Beautyで時短美容♥

プラスビューティー

前号の姉ageha誌面で紹介していた"吸う美容液"こと「+Beauty」が姉のモデル内で話題沸騰✧ 今月は新フレーバーが2種類登場!
どこにいても手軽に美肌ケアができるということで、莉菜に続き佳那恵もハマり中

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL**_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi

\ お肌が弱い /

莉菜はコラーゲン&ヒアルロン酸で赤ちゃん肌をキープ♥

オススメPOINT

体内に取り入れるものだから日本製が◎

+ Beautyは、すべて安心の日本製✧ やっぱり体に取り入れるものだから、どこで製造されてるかわからないと不安になるよね。

口寂しいときに吸えばダイエットにもなる!

「何か食べたい」そう思ったときに吸えば、寂しさがまぎれるからガマンすることなく自然とダイエットに繋がる気がするよ✧

見た目がかわいいから持ち歩きたくなる♥

シンプルだけど色がかわいくて、持ち歩くのに◎。まったくかさばらないから、ポーチにスッと入れておけばOKだよ✧



大人っぽいシャイニーピンクがかわいい✧

お肌が喜ぶ新フレーバー コラーゲン&ヒアル♥

超敏感肌の莉菜は、「コラーゲン&ヒアル」にハマり中 メンソールの有り無しがお好みで選べるよ✧ 15ml(約1500回分)¥2,000





本体はUSBで充電すれば繰り返し使える♥ スイッチもないから吸うだけでOK。ディフューザー¥1,500

\ 偏食家の /

佳那恵はマルチビタミンをサプリ代わりに愛用してる♥

アレコレ食べなくてもビタミンを手軽に摂取♥

食べ物の好き嫌いが激しくて、自然と栄養も偏りがち💧 ビタミンB1、B12、ビタミンCが配合だよ。15ml(1500回分)¥2,000



高級感のあるシンプルなデザインがステキ♥



光沢感があって、ロゴもさりげないので大人っぽい♥ 変に主張しすぎないデザインがタイプ✧

オススメPOINT

サプリを飲むより手軽で便利なアイテムだよ♥

サプリってついつい飲み忘れたりしちゃうけど、これならバッグにポンと入れておけばスッと吸えて、本当にお手軽で便利✧

火を使わないし水蒸気だから体にも安全

ニコチンやタールは一切含まれてないし、火を使わないから本当にどこでも吸える♥ 水蒸気が出るだけだから場所も選ばない♪

ほんのり甘みのあるバニラフレーバー♥

自然と味を感じられて、おいしくってつい何度も吸いたくなる✧ 甘いのに甘すぎない、絶妙な味わいも魅力の一つだと思う







ない！ 失敗をバネにジャンプし続けてきたから、今がある☆

リバウンド★

失敗を通じて学んで見つけた、お姉さんたちの美容トラブル解決法をお届けします★

美容リバウンドとは

「美容効果（得点）を狙ったけど、失敗してダメージを受けること」という本誌独自の造語。バスケのリバウンドの如く、結果を受け止め正しい方法でやり直せば現状からの逆転も夢じゃない😊



PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

あるある Part1

年齢に合わせた正しいケアを！

スキンケア編

課題は肌質の見極めとアイテムの正しい使い方😺 若い頃のように「安物でも平気♪」って状態でもなくなってくるから、年相応の投資も視野に入れるべき★

＼私たちは／

極端な日焼け対策で失敗！

焼く派も焼かない派も一番考えたいのが肌への負担。一歩間違えると紫外線以上のダメージを受けることも。



焼きたい派だった早紀は

下焼きをすっ飛ばして強力オイルでガン焼き!

失敗の原因 去年の夏、かけ足で焼こうとして一番強力なオイルで直焼きしたのが原因。水ぶくれやシミができまくったし、時間が経っても元の白さに戻らない…💧

これで解決!

日サロなどで下地を作り少しずつ焼く

オイルよりニベアを塗る方がキレイに焼けるし皮むけしにくい★ 元日サロ店員で正しい焼き方を知ってたのに油断したなぁ…💧

焼きたくない派のなりは

日焼け止めの塗りすぎで肌がカユカユに!!

失敗の原因 紫外線に対し神経質になりすぎて、1日に何度も塗りしたのが良くなかった！ 紫外線吸着剤や紫外線散乱剤が肌に及ぼす影響を考えてなかったのも原因💧

これで解決!

化粧下地や乳液で肌への刺激を軽減★

顔は肌負担の少ない24hコスメのスティックファンデを下地に塗るといい感じ♥ 体は乳液と混ぜて塗ると肌への密着度もUP✧



＼私たちは／

塗りすぎ＆手をかけすぎで失敗！

優秀なアイテムも使いすぎはトラブルの元！ 急にケアを変えるのも肌バランスを崩す原因になるので注意。

＼まなかは／

スクラブのやりすぎで肌がボロボロに💧



失敗の原因 肌荒れや湿疹のないツルツル肌になりたくて、毎日スクラブ💧 おまけに何を選んだらいいか知らなくて、敏感肌なのに粒が粗いものを使ったことも。塩もみで皮がむけたこともあった💧

これで解決!

皮膚が薄い部分はスクラブでこすらない😺

回数は週に1～2回、顔は小鼻だけやれば十分★ ほかはやらない！ 種類は粒が細かくてめっちゃやわらかいものが自分の肌に合うみたい😊✧

＼咲は／

特別な日の前日のスペシャルケアで肌荒れ

失敗の原因 気合いを入れたくて、めっちゃ高い某ブランドのパックを使ったら翌日肌荒れ💧 刺激が強すぎたのか美容成分の入りすぎなのかは不明だけど、急にお手入れを変えるのは危険だと学んだ!!



これで解決!

大事な時ほど普段通りのケアを徹底！

普段のケアをちゃんとやるのが一番★ 試してみたいアイテムは、女子会の前とかにパッチテスト。女友達から見た意見も聞けて一石二鳥♪

＼なりは／

オイルで皮膚呼吸が弱って肌が真っ赤に!



失敗の原因 単純に塗りすぎですね💧 手のひらいっぱいに出したオイルをボディビルかっ!!ってくらい顔にも体にもこってり塗りたくってた(笑)。真夜中に目が覚めるほどのかゆみも強烈だったな…💧

これで解決!

1 滴のオイルを水でのばして塗る★

お風呂上りの体が濡れた状態なら少量でもしっかりのびるし、肌もかゆくならない✧ 適量を覚えたらめっちゃ調子が良くなった♥

＼ゆうきは／

保湿しすぎて吹き出物が増加

失敗の原因 乾燥予防のオイルをいつものケアに加えたことがアダに💧 毛穴が詰まったのかクレンジングのたびに小鼻がザラついたり、ニキビが多発したり…。たぶん肌質に合わなかったんだろうな。



これで解決!

水溶きオロナインで肌質が改善✧

今はさっぱり系の化粧水とパール1粒分程度のオロナインを水道水で溶いた「水溶きオロナイン」のみ。これで肌荒れがだいぶ減ったよ😊

若さとキレイは取り戻せる!

私たちがレクチャー!



矢沢なり

研究や失敗なくして自分に合った美容ナシ！

考えすぎてハゲるほどの集中力で美の研究に没頭してきた努力家。人から聞いた美容ネタを自己流にアレンジする創作意欲のせいで失敗することも…💧



黒咲ゆうき

未来の野望は不老不死✧ 枯れない美魔女になりたい

参考にしてるのは海外セレブが実践してる世界クラスの美容法♥ 壁にぶつかることも多いけど「超えるんじゃなく壊す」の精神で美容道をまい進中😊



まなか

美とは健康あってこそ✧ 老いには絶対負けたくない

マジメで勉強熱心だけど、細かいことは苦手。そしてたま～に三日坊主。最近は来たる老いとの戦いに備え、心と体がうるおうような美容法を模索中♥



真優川咲

ルックスは努力を映し出す鏡!! 継続こそ力なり♥

「1度の人生、これで満足か？」と常に己に問いかけながら自分磨き。性格はマイペースだけどハマると熱中！ 頑張りすぎて失敗することも…😊💧



杉山佳那恵

楽しいことじゃないと続かないからムリはしない♪

新しい美容法を探す時の情報源は、主に雑誌やSNS。慎重に内容を調べて、これだって思うものはどんどん挑戦♪ でも肌や体に異常な反応を感じたらソッコーで手を引く。健康が一番♥

リバウンドを制するものが成功するのはバスケだけじゃ

私たちをキレイに導いた美容



キレイになるため頑張った結果、状態が悪化した…💧ってことありませんか？　大事なのは正しい知識とあきらめない根性！

失敗を防ぐ OVER25の知恵袋

肌がゆらぎやすい年代だからこそ知っておきたい コスメカウンター活用法

その時の肌に合うものを教えてくれる心強い存在✧ 肌診断やサンプル配布も魅力。利用しない手はないですぞ♥

＼まなか&奈々は／

肌診断を受けて今の肌年齢&状態を把握



まなかは

美容知識や肌に合いそうな商品の情報も教えてもらってる

現在の水分量や何が足りてないかを確認して、気になることを質問♥ 試供品を試したいと言えば、その日何も買わなくてもカドが立たない😊

奈々は

肌に潜んだシミや落としきれてない汚れの有無も確認！

肌年齢のレベルに合わせたアイテムを使ったほうが効率的でムダがない✧ 汚れチェックはシワやたるみの予防につながるから便利だよ。



＼メリ&CHIHAは／

サンプルを活用して肌に合うファンデを発掘



メリは

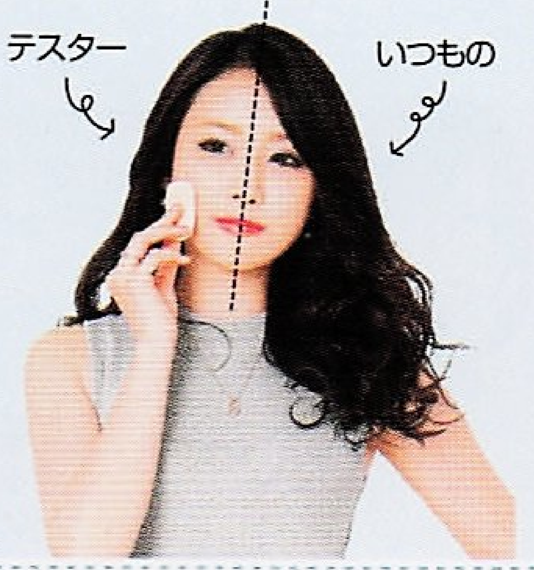
自分で塗った場合の仕上がりを見てから決める

カウンターだとプロのタッチアップ技術や照明にダマされがち（笑）。自力で再現できないことのほうが多いから、買う前にサンプルで実践★

CHIHAは

顔の半分にサンプルを塗り、従来のファンデとの違いを見比べる✧

どちらが先にヨレるかわかりやすいし、同じトーンを選べば他人に気づかれない😊 あえて誤魔化しの効かない昼に出かけて様子を見るのもコツ♥



＼私たちは／

アイテム選びで失敗！

多いのはクチコミを鵜呑みにしての失敗談😿 肌質だけじゃなく性格や年齢、お財布に合うものを見極めて！

＼りえは／

人に勧められた化粧水が合わなくて肌荒れ💧



失敗の原因

「肌荒れがよくなる」とオススメされた化粧水を使ったら余計に悪化！ 人が試して良かったからといって必ずしも自分に合うとは限らないと知った💧

これで解決！

買う前に試してみる★

お店でサンプルをもらってお試し&パッチテスト。泊まりに行く用事の時に友達の愛用品をお試しさせてもらうことも♪ 使用感も聞けてお得♥

＼けいこは／

基礎化粧品のライン使いが性格的に向いてなくて挫折



失敗の原因

ライン使いしてた時期もあるけど、特に効果が実感できなくて…💧 アイテムが多い分 時間やお金もかかるとこも、自分に向いてなかったと思う😿

これで解決！

オールインワンゲル♥

ひと手間で完了するからめっちゃ楽♪ ここ5年くらいはメディプラスのゲルを愛用。保湿力も高いし、子育てでゆっくりお手入れをしてる時間がない私にピッタリ😊

＼りんかは&メリ／

年齢化粧品を先取りしすぎて肌荒れ！



失敗の原因

「高いからいいのかな？」と10万円のクリームを使ったら肌がギトギトに💧 目元のハリアップクリームも試したけど、早すぎたのかファンデがヨレた😿

これで解決！

信頼できるお店の人に相談する！

肌を機械で調べてもらい、合う化粧品を教えてもらう★ いろんなお店を回って相性のいい人を見つけておくと、気軽に通いやすい😊



失敗の原因

若い時に対象年齢の高い基礎化粧品でケアしたら、当時の自分には油分が多すぎたのかブツブツが多発…💧 年齢に合ったケアが大事なことを学んだ！

これで解決！

同年代の人のクチコミを参考にする✧

多いのは友達とネットの声★ 商品レビューを見る時は30～40代の厳しい意見をチェック！ 若すぎると参考にならないからね😊💧

＼まなかは&なり／

高額なコスメが身の丈に合わなくて挫折



失敗の原因

18歳の頃シャネルのスキンケアをライン使い★ 最初は勢いで買えても高くてリピできないし、マメじゃないから全部を毎日塗り続けるのもムリだった。

これで解決！

その時季の肌に必要なものを見極める

昔より肌の不調がわかるようになった成果😊 夏なら美白、冬なら保湿とか、気になった部分を補うアイテムを臨機応変に使い分けてる★



失敗の原因

「高い＝肌にいい」と思いこんで高い化粧水をフンパツしたけど、びびって節約モードで使ってた💧 当然、結果も出ないし、金銭的にも続かなかった…。

これで解決！

たっぷり使える価格帯でよいものを！

パシャパシャ使える3000円程度の物のほうが肌もうるおうし、心や財布にストレスがかからない😊 今はヘパリンスプレーを愛用♥

✧ちょっとくらい自分に負けても、



加賀美早紀

ライバルは常に昨日の自分 インナーケアで美肌を追求

新しい美容法をストレスなく取り入れるベースをつかむのが上手なコ。不調が顔に出やすいため食事などによるインナーケアに対する意識も高い。マメな性格ゆえに結果を焦りすぎることも。



神崎メリ

ママでもアラフォーでもほとばしるメス力は不滅！

ネットやクチコミを駆使して今の自分に最適な情報を慎重に弾き出す、美のリサーチャー★ ママ&いくつになっても華やかなオンナでいるのが目標♪



青木りえ

歳のせいにしたくないから健康管理を重視♥

飽きっぽい性格だからこそ、当たり前のことを重視。ダイエットの理由も「ただヤセたい」というのは卒業。狙った部分に焦点を当ててそこを絞る♪



伊吹奈々

目標とする自分像があれば過酷なメニューも頑張れる

ウルトラマジメな熱中系女子。自身が経営するマツエクサロンに集まる美容番長（お客様♥）から得た最先端の知識や情報を糧に美の新境地を切り拓く✧



鈴木りんか

美は自分との戦い 昔の自分には絶対に戻らない!!

何でも試してみようというフットワークの軽さと並々ならぬ探求心の持ち主。ミーハーゆえに失敗も多いけど、類まれなるチャレンジ精神はアッパレ★

＼私たちは／
肌荒れケアのやり方で失敗！

肌荒れ＝肌が弱っているサイン。通常より敏感な状態だからこそ、余計な刺激を与えないよう気をつけて！

あるある Part1
スキンケア編
もうひと声★

＼奈々は／
ニキビの上にパックをしたら悪化！

失敗の原因　ニキビ＝栄養を与えれば治ると誤解してた💧 初めてニキビができたのが20代後半で、ケアの知識がなかったのも原因だったかも。

これで解決！
毛穴掃除と＆皮膚科の薬で治療
美顔ブラシで洗顔し、ニキビを抑えるディファインゲルで保湿。約1年かかったけど、元の肌に戻れた

＼弥生は／
ニキビ薬をマメに塗りすぎて悪化！

失敗の原因　朝・昼・晩とニキビ用石鹸でゴシゴシ洗って市販の薬をガン塗り。当時は化粧で隠す歳じゃなかったから治すのに必死で…💧

これで解決！
荒れてる時ほどシンプルケア★
洗顔は朝晩で十分。洗顔料もビオレのほうがいい感じでした。薬はナシでもOK。使うなら皮膚科の物を✧。

＼まなかは／
美容液などを大量に塗って悪化！

失敗の原因　お手入れを頑張れば良くなるもんだとカン違い💧 刺激で荒れるし、いい化粧水やクリームを使ってもまったく意味がなかった…。

これで解決！
完全に治るまでケアはお休み！
荒れてる時はヘタに触らないのが一番！　クリニックでちゃんと治療して、通常の肌に戻すことを優先する。

＼佳那恵は／
刺激の強い海外コスメで悪化！

失敗の原因　肌荒れ対策のつもりで使ってみたら肌が真っ赤に💧 憧れのブランドだったけど、成分が強くて自分の肌には合わなかった

これで解決！
国内ブランドのスキンケア★
資生堂やカネボウの方が自分の肌に合う。買う前に必ずテスターで試して、荒れないかどうかも見極めるよ。

＼お姉さんたち全員の回答／
肌荒れしたら皮膚科へ行くべし！
適切な治療をしてくれるから安心＆治りも早い✧。病院扱いならではのスキンケアも優秀★　保険適用の場所だと安く買える場合もアリ

あるある Part2
ボサボサ髪じゃ老け度倍増
ヘアケア編

髪質も変わり出すお年頃。未来の美髪のためにも無茶をするのはもうやめよう！

＼なりは／
考えすぎと間違った頭皮ケアでハゲた！

失敗の原因　ストレスによる薄毛を改善したくて美肌用のオイルで頭皮をマッサージ！　結果、余計にハゲた…💧

これで解決！
頭皮用のオイルでマッサージ
毎日もみほぐして刺激を与えたら、血行が良くなり毛が再生✧。ヘッドスパや男性用スカルプDも効いた

＼絵里奈は／
トリートメントのし過ぎで髪が傷んだ！

失敗の原因　26〜27歳の頃、施術方法が縮毛矯正に近いタイプのものを月イチで受けてたら枝毛が増量。濡れるとゴムみたいにのびる髪質に💧

これで解決！
無添加のトリートメントを選ぶ
トリートメントといえど薬剤が強すぎると髪が傷む！　美容師さんに相談して安心できるものを選んでる★

＼RIRIは／
自分でエクステつけたら抜け毛が増量！

失敗の原因　10代の頃、通販で買ったエクステを自分で編み込み。余分な毛を巻き込むことが多くて、切れ毛や抜け毛の量がヤバかった💧

これで解決！
地毛で過ごして頭皮ケアに励む
自然が一番！　ボリュームが欲しい時は地毛が傷みにくいシールエクステ。襟足ウィッグも活用してるよ

＼けいこは／
ブリーチしすぎで切れ毛だらけに！

失敗の原因　金髪だった姫時代はプリンになるのがイヤで毎月ブリーチ。傷んで髪が切れまくって、トップの毛がチクチクに…💧

これで解決！
ブリーチを卒業して暗髪に♥
卒業理由は好みの変化だけど、黒に近い色だと髪がキレイに伸びる★　ツヤの質感も金髪時代とは大違い✧。

＼私たちは／
プチ整形を欲張って失敗！
即効性が高い反面、一気にやりすぎると取り返しがつかなくなる💧　少しずつ試すのが無難！

＼梓は／
ヒアルを入れすぎてタラコ唇に

失敗の原因　薄い唇をぷっくり見せたくて。でも口自体が小さいから唇だけ目立って違和感がヤバかった💧

これで解決！
メイクの力でぷっくり見せる♥
ヒアルは自分に向かないと知ったから、今はディオールのリップマキシマイザーでボリュームを出してる★

＼匿名のA子は／
埋没法で失敗
欲張って幅を広げすぎたら、目が閉じにくい状態に…💧　すぐに外してもらったけど二重の線にヘンなクセが残った。目力も弱くなった気がする💧

＼匿名のB子は／
まぶたの脂肪吸引を後悔
20代前半に施術。でも年を重ねるごとに顔がどんどんヤセて、まぶたもくぼんじゃった…💧　ハリのある時期に顔をいじるもんじゃないなと痛感!!

＼私たちは／
小顔になろうとして失敗！
肌をこすりすぎ＆肉を落としすぎると、老け顔まっしぐら💧　戻れなくなる前に限度を知ろう！

＼りんかは／
脂肪溶解注射でげっそり顔に

失敗の原因　7年前、下膨れを解消するために数回注入。顔の外側だけコケて目的は果たせなかった…💧

これで解決！
PAOで表情筋トレーニング！
いろいろ試したけど鍛えるのが一番。口にくわえて90秒振るだけだから簡単♪　“ながら”でできるのも便利★

＼ユウキは／
カッサをやりすぎて青あざに

失敗の原因　首コリ解消のために使ってたんだけど、強くゴリゴリやりすぎて首〜鎖骨にアザがくっきり💧

これで解決！
物足りない程度の力加減でやる
正直、強いほうが快適だけど、ほどほどの刺激でもコリが取れることを発見！　ベストな力加減も覚えた

＼私たちは／
二重を欲張って失敗！
お姉さん世代のスタンダードは幅広二重✧。昔うっかりやりがちだった懐かしい失敗談を紹介。

＼けいこは／
アイテープでがんばってたけど不自然だった

失敗の原因　若い頃、二重の幅を広げたくてアイテープを愛用♥　当時は満足でしたが今思うと不自然（笑）。

これで解決！
元の二重を活かす工夫を考える
持ち前のパーツをムリに変えると汚く見える。今はラインの引き方などでキレイに見せる努力に励んでます。

＼歌花は／
アイプチのしすぎでまぶたがのびた

失敗の原因　高校の頃の話　つけまをつけたくて3年間続けたらまぶたがのびて重くなり、元の幅が狭くなった…💧　今も戻ってません。

これで解決！
アイメイクを軽くして幅広に★
二重幅が狭いのにつけまやラインで盛るとキツくなる。まつエク＆ラインなしの方が二重の存在が際立つ

あるある Part3
小さな悩みでも死活問題！
コンプレックス解消編
カワザから医療の力まで解消法いろいろ。やりすぎ系の失敗が多いので限度を見極めて。

自分に合う美容法は必ず見つかる！



金本かすみ
数字の変化をムリせず楽しむゆとりを持とう
昔は結果を待ちきれず三日坊主になったことも。「こうなりたい」という目的を見つけたら、ダイエットやジム通いを楽しめるように



CHIHA
楽して手に入る美なんて存在しない！
美容法でも体の変化でも、気になることはSNSなどで徹底調査！　最近は間違ったダイエットの歴史をバネに理想のスタイルへ急接近。



奥山絵里奈
肌もボディも健康的な外国人がお手本♥
なりたいのは外国人風のメリハリボディとピンとハリのある美肌♪　撮影でキレイなコたちに会うことでモチベーションを高めてます



大城あい
熱しやすく冷めやすい姫系ダイエッター★
過激な減量法による失敗を重ね、健康的なダイエット法に開眼♥　「習慣は第二の天性なり」をモットーに苦手な習慣も克服中♪



美咲
医療の力は借りるけど最低限のことは自力で！
食事は自由、運動もやりたい時だけ　でも肌だけは基本のケアを徹底。クリニックに頼るだけじゃ、理想の美肌に近づけないからね♥



根本弥生
自分磨きを義務にしない♥
「どんな美人も絶対に陰で努力してる!!」をテーマに、楽しく続く美容法を追求　急な不調で気持ちが焦るとネタ選びの審美眼がくもることも💧

失敗を防ぐ OVER25の 知恵袋

ここぞって時のために きちんと知っておきたい 美容施術との正しいつきあい方

施術自体が悪いんじゃない！ ってことで今回トラブル報告が目立った、3つの施術の正しい知識を取材。

教えてくれた人

品川美容外科
渋谷院 院長
和田哲行先生

住所：東京都渋谷区道玄坂2-3-2大外ビル4F 電話：0120-175-600 診療時間：10：00～20：00 ※土・日・祝日も診療可



その1

ボトックス注射



注入量が多すぎたり部位を間違えるとトラブルの元に

筋肉が多い人に必要量以上のボトックスを打つと、筋肉が減りすぎた分それを覆う皮膚も余ってしまうんです。これがたるんで見える原因。眉間の場合は目が重く感じるケースも。

もし様子がおかしくなったら？

基本的に効果が出始めてから治すことは不可。でもエラの部分ならガムなどを噛んで筋肉に刺激を与えることで、戻りが早まることもあります。

その2

プラセンタ注射



ニキビが出るのは体の毒素や老廃物の排出による好転反応

皮脂の分泌が増えたり、ニキビや吹き出物ができるのは皮脂腺や毛穴から毒素が排出されているサイン。一時的なものなので、期間を過ぎればお肌がキレイになっていきますよ。

もし肌荒れが発生したら？

今回のモデルさんたちのようにニキビができた場合は、改善を促す抗生物質や外用薬で対処しましょう。施術ではピーリングがオススメです。

その3

レーザー施術



炎症が起きやすくなるので連続して打つのはNG！

施術後は肌が軽い炎症を起こしている状態なので、肌の弱い方は次の治療まで1カ月は空けてください。治療の前後2カ月は徹底した紫外線対策で皮膚の状態を安定させましょう。

他の施術と組み合わせるなら？

「パール美肌」などのイオン導入や、ピーリングなら可能です。レーザー後に他の施術を受けたくなった時は、必ずドクターに相談してくださいね。

あるある Part4

用量や期間を守って受けるべし 美容施術編



自力の美容法よりも早く結果が見えるため、ハマる人が続出！ 変化にマヒするとやりすぎ率が上がるので自分を見失わないで。

＼私たちは／

ボトックスで失敗！

筋肉の動きを止めることでおなじみ。量や場所を見誤ると輪郭や表情がおかしなことに!!

＼けいこは／

あごがはずれた＆あご下がたるんだ

失敗の原因 半年に1回のペースで3回くらい打ったら、顎関節症に…。おまけにエラの筋力がなくなって脂肪が下がったからなのか、あごの横がたるんだ💧



これで解決！

時間に任せるしかない💧

効果が切れたら、どちらも徐々に解消してきたのが幸い。日常生活の顔の動きで再び筋肉がついたからなのかな？ とも思ってます★

＼匿名のC子は／

眉が下がって二重幅が狭く

おでこのシワを消すために打ったら、片方のまゆげが下がって困り顔に…💧 まぶたも一緒に下がって二重の幅が狭くなった。仕方ないから効果が切れるまでアイプチで頑張りました💧

＼かすみは／

ほおが下がってほうれい線が出現！

失敗の原因 歯医者さんに「噛む力が強いね」といわれるくらいエラ筋があるので、3回連続で施術。エラは治まったけどほうれい線が出てきた💧 ガーン…。



これで解決！

リフトアップレーザーを併用！

通ってるクリニックに相談したら併用を勧められたので受けることにした😊 結果はまだ不明だけど結婚式までに引き上げたい♥



数年前はおでこで失敗

2カ月に1回ペース×3回で打ってたら、目が動かなくなった💧 ビッグスマイルでも↑の状態。まぶたも重くなって散々だったな💧

＼私たちは／

プラセンタの打ちすぎで失敗！

美肌効果があるはずなのに肌が荒れたという報告が続出！ 手軽に試せるけど打ちすぎは禁物ですよ。

＼奈々は／

ニキビ面に

失敗の原因 28歳の頃に40代の知人と同じ週に2回のペースで打ってたら、若返りすぎたのか大量のニキビが発生💧 マスクなしでは人と会えない状態になった…💧



これで解決！

年齢に合ったペースで打つ！

人にもよるけど20代は月1～2回、30代前半は2週間に1回、後半は1週間に1回がいいのだそう。今はいいつき合いができてます✧

＼りえは／

じんましんができた

失敗の原因 ハマりすぎて週に2回のペースで打ち続けたら、たちまちじんましんだらけに💧 たくさん打っとけば肌の調子が良くなると思ってたから、衝撃だった！



これで解決！

しばらく打つのをやめてみた😺

どんなに肌にいいものでも摂りすぎは良くないって気づいた！ 今は打ちに行くとしても最低2週間は間を空けるようになったよ😊

＼私たちは／

私たちはレーザーで失敗！

様々な美容効果が期待できるけど、肌への刺激が強いものも。一気に結果を求めずに少しずつ試すと◎！

＼RIRIは／

日焼け直後の施術で肌荒れ💧

失敗の原因 数年前、海外旅行で真っ黒に焼けた肌を速攻で白くしたくて美白レーザーへ😺 白くなるどころか、日焼け後以上に肌がピリピリして一苦労💧



これで解決！

日焼け後の肌にレーザーは厳禁

焼いた後は最低1カ月は間を空けないとダメだと学習。日焼け後のケアにはうるおいを補給する導入系の施術の方がいいことも知った。

＼咲＆美咲は／

短期間に打ちすぎて肌がダメージ

失敗の原因 美咲は脱毛の1週間後にシミ取り、咲は短期間の間にいろんなレーザー施術を受けたのが原因💧 ブツブツができた＆皮がボロボロむけて地獄だった…。



これで解決！

最低2週間は施術の間を空ける

肌は皮膚科で治療。飲み薬まで必要なほど深刻な状態だった💧 医療系の施術はエステより刺激が強いから、同じ感覚で通っちゃダメ！

ずぼらでも三日坊主でも飽きっぽくても、



けいこ

ムリしないで適度に頑張る♪

外見の美しさも大切だけど、内面はもっと重要!! 持ち前の自分を生かしながら、ゆるく頑張ること。そして心にゆとりを持てたらいいなと思います♥



RIRI

地道に鍛え上げた努力と筋肉は裏切らない♥

ムリなことはしない主義。気分が乗らない時は先に理想の自分を思い描くといい感じ。目標が見えると努力するのが楽しくなるよ😊



歌花

ストレスが溜まるならラーメンを食べよ♥

大好きなラーメンを毎日食べる代わりに、他を厳しくしてカロリー調整★ おかげでストレスが溜まらないから、前向きに頑張れる♪



菜摘梓

他の誰にもなれないから自分のベストを尽くす！

物事を慎重に見るからか、熱中するまでに時間がかかる。挫折しかけた時は、昔のデブ時代を思い返してやる気を奮い立たせてる！



矢野ユウキ

シュッとしてるけど貧相ではない顔が理想♥

基本のんびりとした性格だけど、気分で焦ったりサボったり（笑）。美容法を選ぶ基準はワクワク感✧ ワクワクしたほうが効果も高そう。



流河さち

内側から輝く美しさで明るい未来を照らし出す✧

自分のペースでコツコツと美を磨き続ける群馬のホープ♪ 過去にヤセるサプリで失敗してからは、インナーケアに対する意識も向上。

あるある Part5

絶食だけじゃもうヤセない

ダイエット編

昔のように食事を抜いても肌と体が弱るだけ！ 栄養不足で老化速度を早める前に、食事とのつきあい方を見直して

私たちは 過剰な食事制限で失敗！

ムリするほど、リバウンドで太りやすくなる可能性が上昇。適度な量と必要な栄養はガマンしないのが吉。

りんかは ファスティング後の焼肉でリバウンド

失敗の原因 酵素ドリンクだけで3日間過ごした結果、精神的に追い込まれて封印された食欲が暴走！ 終了直後の焼肉食べ放題でこれまでの努力が水の泡に…



これで解決！ 前後に準備期間と復食期を設ける

徐々に食事を減らして胃を小さくしてからやると辛さも軽減。戻す時もいきなり固形物は摂らない。正しくやれば健康的にヤセられる♥

CHIHA 自己暗示ダイエットで失敗

失敗の原因 食事が少なくて物足りない時は緑茶とガムを食べながら、「私は○○を食べた」と自己暗示。緑茶とガムのハーモニーを食事と錯覚させて空腹をごまかしてた。

これで解決！ 食事の量より栄養などの質を重視する

ご飯1膳よりチョコ1箱のほうが低カロリーと思ってたけど、栄養のあるものをちゃんと食べたほうが満足感があるしドカ食いに走らない♪



奈々は 絶食で手が震えるように



失敗の原因 お腹がすいてイライラするだけじゃなく、手まで震えてまつエクの仕事に支障が出るように。震えを止めようとアメを食べてたから結局ヤセなかった。

これで解決！ レコーディングで食事を管理

食べたものをメモに書いたり写メったりして、食べたものを記録！ 反省もできるし摂った栄養も見直せるし、ダイエットの追い込みにも役立つ。

RIRIは 炭水化物抜きでゲッソリ

失敗の原因 ハタチの時にすごくヤセたくて実践したら肌にハリがなくなりカサカサに。若々しさも激減。



これで解決！ しっかり食べてたっぷり運動

体にいいものを食べて運動をする健康的な生活のほうが、ヤセても若々しくいられる！ 肌の調子もいい♪

私たちは ダイエット食品に頼りすぎで失敗！

目的はあくまでダイエットのサポート。カロリーの数字を過信して使い方を誤ると速攻でリバウンド王に！



さちは ダイエットサプリで失敗

失敗の原因 数年前、知り合いに勧められたサプリを試したら食欲と体重が激減。そのうち顔がコケてきたので、病院に行ったら甲状腺の数値が異常になってた

これで解決！ 成分と作用をネットで細かく調べる★

海外のサプリは使っていい成分の基準が日本と違うので注意が必要。ネットで成分をよく調べて、何の成分がどう作用するのかを見て選ぶ！

まなかは ダイエット食品の食べ過ぎで失敗



失敗の原因 ダイエット用だし低カロリーだから平気でしょ♪ と油断した結果、食べ過ぎて増量…。味が薄くて物足りないし、ストレスで食欲が増したのも敗因。

これで解決！ 食べたい物を少しだけ食べたほうがマシ

ダイエット食品を一袋と好きなもののカロリーが結局同じと気づいた。少量でも好きな物を食べたほうが、ストレスが溜まらないしヤセる♥

あい&咲は ダイエット食品を主食にして失敗

あいは 栄養不足で倒れる



失敗の原因 ガリガリな体に憧れてカロリーメイトしか食べない生活を実行！ →半年後に倒れた

これで解決！ カロリーより食べる順番を意識

普通の食事の前に食物繊維の多いタイガーナッツを食べたり、コーヒーを飲んでカロリーの摂りすぎを予防。

咲は 添加物の取りすぎでじんましん

失敗の原因 20代前半の頃、置き換え系の食品を主食にしてたら、たったの1カ月で肌も体もボロボロに



これで解決！ 普通のご飯もちゃんと食べる！

栄養不足だと肌も体も理想に近づけないと痛感！ カロリー以上に食べものの成分を気にするようになった。



CHIHA 0カロリー食ダイエットで失敗

失敗の原因 飲み食いしても太らないという0カロリー神話を過信して激ヤセ。食事はほうれん草の小鉢程度だった。その後ストレスでドカ食いして結局リバウンド。

これで解決！ 数字を気にするより積極的に体を動かす

ジムでしっかり体を鍛えておけば、好きなものを食べても太らない♪ 食べることに対する罪悪感も生まれないからストレスも0♥

私たちは 下剤で失敗！

ポッコリお腹は確かにヘコむ。でも頼りきると肌や腸に大打撃！ 生活にも支障が出るよ。

弥生は 栄養不足で口内炎



10代の頃、ガリガリ体形に憧れて毎日飲んでた。結果、栄養不足になって、口内炎がたくさんできちゃった…

あいは 腹痛で外出が困難に



たくさん食べたら出せばいいと思って、下剤を飲み始めたら毎日トイレと友達に 外出を諦めたことも数知れず…。

RIRIは トイレが近くなりひと苦労



腹痛と便意の波で外出するのが超地獄。オリスパでマッサージを受けてる最中にトイレに行きたくなった時は焦った。

これで解決！ 食事で食物繊維や乳酸菌を摂る

野菜や繊維多めの食品をしっかり食べて、適度に運動すれば薬なんて不要♪ 健康的だし肌ツヤもよくなるよ。

私たちは 細かく気にしすぎて失敗！

ストレスはダイエットの大敵！ また、「こうしなきゃ！」という思い込みも行きすぎると残念な結果に!!

絵里奈は カロリーを気にしすぎてゲッソリ

失敗の原因 7年前、カロリーが気になりすぎてノイローゼ気味に カロリー表記を見ては食べること自体を諦めるようになり、栄養不足で体調も崩しました…。



これで解決！ 低インシュリンダイエットを実践♥

GI値が低い食品を選べばカロリーは関係ないということを知ってひと安心★ 安心して食事を摂りながら、健康的にヤセられました♥

佳那恵は 自分が太いと気にしすぎてゲッソリ

失敗の原因 断食してヤセたら「体調大丈夫？」と周りに心配されるくらいゲソゲソに。自分ではまだ太いと思い込んでいて、現状のヤバさに気づいてなかった



これで解決！ ヤセることよりも現状維持を意識！

不健康なヤセ方じゃかわいくない！ ご飯を減らすんじゃなくて、21時以降は食べないルールに切り替えたら健康も体重も維持できるように。

あいは レコーディングダイエットがストレス

失敗の原因 はじめは頑張って書いてたけど、続けることがだんだん面倒に。「だったら食べなければいい」と開き直ってほぼ絶食してたらガリガリ＆肌ボロボロに



これで解決！ 習慣にできる方法を楽しく続ける努力

制限やルールを決めると続かないから、やれることを長く楽しく続けられるように工夫♪ 習慣化しちゃえばストレスフリーで頑張れる♥

弥生は 制限だらけのダイエットでイライラ

失敗の原因 「○○だけ」やダイエットクリニックの食事指導など制限を設けられるたびにイライラ。マンツーマンのジムは自分のペースで通えないのがイヤで退会。



これで解決！ マイペースにできる方法を選ぶ

食べたいものを適度に食べつつ、マメに歩いたり行けるときにジムで鍛えたり。私の場合、自由にやらせてもらえたほうが自然にヤセた★

\私たちは/
急に張り切りすぎて失敗！
運動してない期間の長さと筋肉痛の重さは比例💧 せめて入念な準備運動を。

\ゆうきは/
ジムで急に運動したら筋肉痛&筋を傷める


失敗の原因 長年運動不足だったのにトライアスロンをやってた中学時代の感覚で運動。ハードな筋トレで筋肉痛に…💧

これで解決！
ゆるやかな運動ならムリがない
私の場合はホットヨガ。体がのびるし筋肉もつけられるし、時間が70分と決まってるから耐えられる◎♪

\まなかは/
ストイックに運動しすぎて筋肉痛&免疫低下


失敗の原因 友達と行ったスポッチャでここぞとばかりにハジけた結果、筋肉痛に…。免疫力が下がって体調も崩した。

これで解決！
普段から適度に体を動かす
急に運動するのはヤバイ!! 靴も普段がヒール中心だから急にペタンコだと足がつるし…。慣らしが大事！

\私たちは/
鍛え方を間違えて失敗！
ひどいとゆがみやケガに直結。本気で鍛えるならプロの指導を受けると安心。

\咲は/
ヨガをやりすぎてガッチリ下半身に


失敗の原因 ほぼ毎日ヨガと向き合う生活を約5カ月続けたら、下半身がガッチリしてびっくり！ 本格的に極めすぎた。

これで解決！
ヨガと向き合う回数を減らした
やりすぎはヤバイと反省。頑張るなら鍛えても華奢な体になるピラティスのほうがいいのかなーとも検討中。

\RIRIは/
貼る腹筋マシーンで失敗💧


失敗の原因 見た目は引き締まるけど、内側のインナーマッスルは全然！ 腹筋が使えてないから体も細くならなかった。

これで解決！
ジムで地道にトレーニング★
楽して鍛えられるほど腹筋は甘くない！ 根気よくジム通いを続けたら内側もグッと引き締まった。

あるある
Part6
張り切りすぎは「年寄りの冷や水」の元
運動編
マジメに取り組むほど結果にコミット♪ ただし準備運動をサボったり、間違ったやり方で取り組んでしまうと、体に負担をかけて逆効果に!!

\私たちは/
運動法が合わなくて失敗！
性格、環境、体の硬さ…。肌質で化粧品を選ぶのと同様に、自分に合う&やりやすいを方法を見極めて😺

\メリは/
ウォーキングしたいのに外出できなくて失敗


失敗の原因 妊娠前の話。張り切ってウェアまで買ったのに昼は日焼け、夜は不審者が怖くて実行できず。ウェアはタンスのこやしに。

これで解決！
自宅でブルガリアンスクワットに励む★
体の中で一番カロリーの燃焼率が大きい太ももの筋肉を強化！ 代謝を上げてヤセやすい体質に♪

\りんかは/
ジム通いが向かなかった

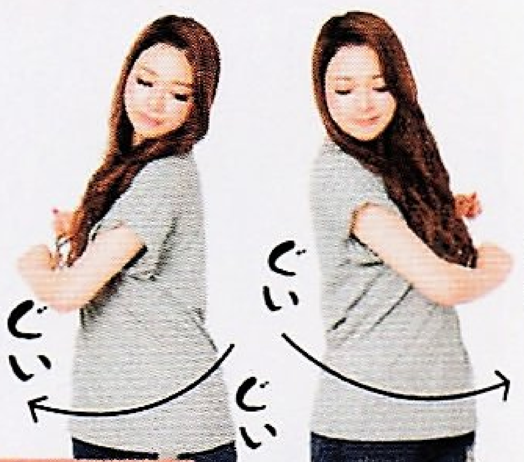

失敗の原因 運動自体は楽しいけど自転車でジムに行くまでの行程が面倒で…。「今日はいいか」を繰り返すうちにフェードアウト。

これで解決！
DVDを活用しておこもりエクササイズ♥
ジムに行かなくても家で好きな時に運動できる♪ お気に入りはヨガとカーヴィーダンスのDVD★

\梓は/
体が硬いのにヨガへ


失敗の原因 ホットヨガに通ってたけど、全然ポーズができなくて。おまけに室温40度以上。暑いのが苦手な私はいるだけで苦痛だった。

これで解決！
ムリしてヨガにこだわるのをやめた！
ひとまず汗を流すだけなら自宅で半身浴したほうが、温度も時間も自分のペースで快適にできる😺

\ユウキは/
自己流の運動で骨盤のズレを指摘される


失敗の原因 くびれがほしくて上半身を左右にひねる運動を続けていたら、整体の先生に止められた。骨盤がずれるから危ないらしい…。

これで解決！
ヨガで身体を整え筋肉で締める
くびれを作りについてはまだ試行錯誤中。地道にヨガに通って筋肉をつけるようにしてる。

\私たちは/
食事法で失敗！
美容や健康に良くてもそれだけに偏るのはNG。他の食材と組み合わせ、バランスよく摂るほうが効率的✧

\ゆうきは/
美肌フードばかり食べてたら肌荒れ&太った


失敗の原因 味にもハマって1日にアボカド3コとアーモンド1袋を完食。肌の調子はよくなったけど太った…💧

これで解決！
カロリーの低い美容フードにチェンジ！
アボカドは1日1コ。アーモンドは低カロリーで繊維質の多いジャイアントコーンに変えた。

\RIRIは/
フルーツの食べ過ぎで中性脂肪が上昇


失敗の原因 毎日の主食にしてたら中性脂肪が急上昇！「果糖だから気をつけてね」とお医者様に注意された💧

これで解決！
果物の量を減らして野菜を増やした！
果物だけが原因じゃないけど、摂りすぎはよくないと反省。野菜を増やしてバランスを意識✧

\早紀は/
5日間のベジタリアン生活で肌がカサカサに


失敗の原因 体に良さそうと思って肉と魚を極力食べない生活を実践。結果は油分不足で肌が乾燥。ツヤがなくなりカサカサに💧

これで解決！
健康的な美肌には肉も必要！
お肉を食べたほうが元気になるし、肌ツヤもキレイ♪ 野菜だけの時より体もヤセやすくていいことづくめ。

これもダメだった
水を1日2リットル飲む
もともとあまり水を飲まないからか、飲むとめっちゃむくむ💧 2リットルという量もキツくて数日で断念💧

あるある
Part7
自己流でやると危険！
健康法編
簡単に始められるものが多いだけに、ハマり過ぎにご注意を。少しずつ様子を見ながら摂りいれると失敗しにくいよ。

番外編★
美の伝道師・咲の美容哲学
「恋をしてないと体がダサくなる！」とは!?
恋をしてるとそれだけで満腹♥ なんなら1週間食べなくても平気。でも恋と努力を忘れると1週間で+5kgは余裕。最悪な自分になる💧

失敗の原因 ときめく相手がいないと、そこに使うエネルギーが食に向いて食欲の鬼になる。今年の頭はそれが原因で10kg近く増量した…💧



これで解決！
キュン彼（ホル彼）を作る！
片思いでも恋をして体と心を常に臨戦態勢に。ホルモンを動かし心と体を活性させれば、落とせない体重はない😺

\私たちは/
半身浴で失敗！
自宅で手軽に試せるものだけに頑張り過ぎに注意。水分を摂りながらやってね！

\咲は/
栄養不足になって救急搬送


失敗の原因 今はもうやらないけど、限度がわからなくて汗を出しすぎた💧 食べなくて栄養不足だったのも原因。

これで解決！
スポーツドリンクで栄養補給
抜けたミネラルを補給したほうが、元気になるし体重も落ちる♥ 休憩中に果物を食べるのも効果的✧

\早紀は/
長時間入りすぎて貧血&酸欠に
失敗の原因 長く入ってればいいと思ってたのが間違い。ずっとお風呂に浸かりっぱなしなのも辛い💧


これで解決！
出たり入ったりを繰り返す
クールダウンしながらのほうがのぼせないし代謝も上がる😺 休憩中には炭酸水。飲むとスッとする。

\なりは/
エステ通いが続かなかった


失敗の原因 約30万円のコースに申し込んだのに、足が向かなくて…。大して効果を得られないまま期間終了💧

これで解決！
家でできる美容法に切り替える
通いものは自分に向かないと学習。半身浴&マッサージとか、自力でできることを地道にやるほうが性格に合う😺

\梓は/
大事な日の前のカッピングでもみ返し


失敗の原因 念入りにカッピング&力強めのマッサージを受けたら、翌日もみ返し…。跡が残ったのも辛かった💧

これで解決！
メンテナンスを生活の一部に😺
普段から定期的に通って体のメンテを習慣づけ。体もびっくりしないし、常に同じ調子でいられるから生活も快適。

あるある
Part8
過信しすぎると痛い目に
整体・エステ編
美と健康の駆け込み寺的存在。でも、急に強い施術を求めたりコース通いをサボると思わぬしっぺ返しを食うハメに😺

荒木の連載 其の十四

タイトルはまだない（募集中）。

毎回テーマを決めてさやかがお話する連載。
心の中を覗き見…♡

今回のテーマ 自分リセットの時間

PHOTO_Keita Nakada **HAIR&MAKE**_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE) **MODEL&TEXT**_Sayaka Araki **EDIT**_Haruka Noda



「やっほー。夏になると俄然元気になる荒木です。
今年もイビサに短期移住するよ。

いつから行っていつまで居る、と明確には決めてないの。海外行くときっていつもある日の夜に突然空港に向かったり、明日行こうと勇んで寝たのに翌日気乗りしなくてやっぱやめた、とキャンセルしたり。アクティブなイメージを持たれがちなんだけど気分で動くから、人が思うほど飛び抜けて元気ではないよ。何もしない・したくない、ひとりの時間も私にとっては大切なの。

モデル業もDJも現場にはたくさんの人がいる。遊びの場も誰かと2人きりってことが少なくてワイワイしてることが多め。そういう時間って楽しいけど、あまりに続くと人疲れしちゃうよね。だから、ひとりで何もせず声も発さない時間のありがたみを感じててさ。ダラダラ、ぼーっと、ごろごろ。
最高。何もしない時間を堪能するって贅沢。

『そんな時間の使い方もったいない』って言う人もいるけどそんなことないんだ、幸せだもん。
それにそういう時間がないと自分が今どんな状態なのか、どうしたいのかを見失っちゃったりもする。今の自分を見つめなおせるって楽しいよ。意外と体が疲れてるなとか。あの時のあの会話タメになったなとか。やっぱりスタン（愛犬）かわいくて大切だなとか。あんなに悩んでたことが意外と大したことじゃなかったなとかね。自分で自分を知る作業って、大人になるとあんまりしなくなるじゃん。
でも、自分らしく生きたいと思うなら大切なこと。
毎日忙しくしている人には特にこの時間をおすすめしたいなぁ。
少しでもいいから何もしない時間を作ってみるの。きっと何かいいことに気づけると思うから。

ときどき無意味にジグソーパズルやりはじめたりするんだ。
楽しいよ。すぐ飽きるから完成させたことはないんだけどね。」

さやか撮影オフショット♡



撮影中って無性に何か食べたくなるんだなぁ。お弁当も2つ食べちゃう。現場にあってアガる食べ物は、お弁当・レッドブル・チョコレート・チーズ系のおせんべい、ビール。

リクエスト大募集!

この連載でさやかにやって欲しいことを教えてください! プレゼント応募ハガキに書いて送ってね。

水にぬれても、落ちにくい！

リキッドアイライナーの新感覚、あじわってみませんか？

ウォータープルーフ・お湯でオフは当たり前。
使用感にこだわった、新感覚のアイライナー



2つの新感覚

1. インクが特殊だから にじまない



ゲルのインクを採用!!特に通常のアイライナー液と比べ、濃厚でなめらかなのが特徴です。速乾性が高く、まぶたにピタッと密着し長時間落ちません。

2. ノック式でいつも 変わらぬ描き心地



アイライナーをずっと使っていると、途中でかすれたり描き心地が悪くなってしまう事ありませんか？Adonnaのアイライナーは、いつも使用前に1回ノックします。ノックすると使う分だけ新鮮なインクが出るので、毎回、新品のような描き心地が長続き！





Adonna　FRESH GEL LIQUID LINER
アドンナ フレッシュゲル リキッドライナー

お問い合わせ
Adonna - アドンナ -　http://adonna.jp/
Instagram：@adonnaofficial
株式会社T-Garden 東京都渋谷区渋谷 3-27-11-5F

メーカー商品開発担当にききました！

「開発秘話」　担当：鈴木 美樹さん

もう10年以上前の話ですが、私自身、実は油性マジックを使ってアイラインを引いていたんです。アイラインが時間がたつにつれて消えるのが嫌で仕方なかったんです。そんなメイクをずっとしていたので、絶対に落ちない、綺麗な発色が長く続くアイライナーを目指して開発しました。
色は、2色。黒は未だかつてないような漆黒に、ダークブラウンは絶妙な色調合にこだわった製品になっています。年齢を重ねると共に、目じりのキャットラインがまぶたの厚みで描きにくい事ありませんか？ラインがつっかえたり、ガタついたり。アイラインには絶対NGだと思います。
Adonnaはしっかりとしたコシのあるフデで、なめらかにスーッと描く事ができます。発売前のモニター調査で最も多かった、Adonnaのお気に入りポイントが「描き心地」でした！
ぜひお試しください♪

連載 第3回

整形したいけど「痛いのは怖い!」「失敗しないか不安!」「やるべきか迷う!」という方たちの心のモヤモヤ解消します★

整形コンシェルジュ(31歳/東京都)
独身・子供なし
一条ありささん



絶対に失敗したくない!! という人のための整形相談所♥

第3回は「鼻の整形」について、前回までと同じように一条ありささんにナビゲートしてもらいます♪ ダウンタイムやリスク、コストなどハードルが高そうに感じる鼻。しかし、美人の条件に欠かせないパーツなんです★ 前からも横からも美しくなるためにはどうしたらいいか考えてみよう♥

PHOTO_Satoshi Ohmura

第3回 顔の中心で一番変化が分かる場所だから、しっかり見極めて♥

目の整形に注目しがちだけど、本当に一番印象が変わるのは実は鼻。
顔の中心にあって全体のバランスを左右する大事なパーツ。
私もヒアルやプロテ、鼻中隔延長とかいろいろやってるけど、
やって後悔したことは一度もないよ。
ただ、顔の中心で目立つからこそ、
どれだけ仕上がりのイメージを先生と共有できているかが最も重要。
カウンセリングのときには写メでもいいから、
理想を伝えられる写真を持って行ったほうが◎。
鼻は目よりも顔全体のイメージに影響するから、
童顔でかわいい顔立ちになりたいか、
大人っぽく綺麗な顔立ちになりたいかっていう視点でも考えてみて。
ガッツリやると確実にバレるから、その辺も先生に相談してみてね♥

主な鼻の整形施術はコチラ♥

1 隆鼻術(りゅうびじゅつ)

鼻根や鼻筋部分を高くすること 鼻の低さで悩んでいる人向け。ヒアルロン酸注入とプロテーゼ挿入の2種類の方法があり、ヒアルロン酸注入のほうが安価でメスを使わずできる。どちらの施術方法も維持するためには要メンテナンス!!

2 鼻尖形成(びとつけいせい)

鼻尖を細くしたり、ツンとがらせるための施術 だんご鼻を解消したい人向け。状態によって鼻尖部分の軟骨を削ったり脂肪を除去したりして形を整えます♥

3 小鼻縮小(こばなしゅくしょう)

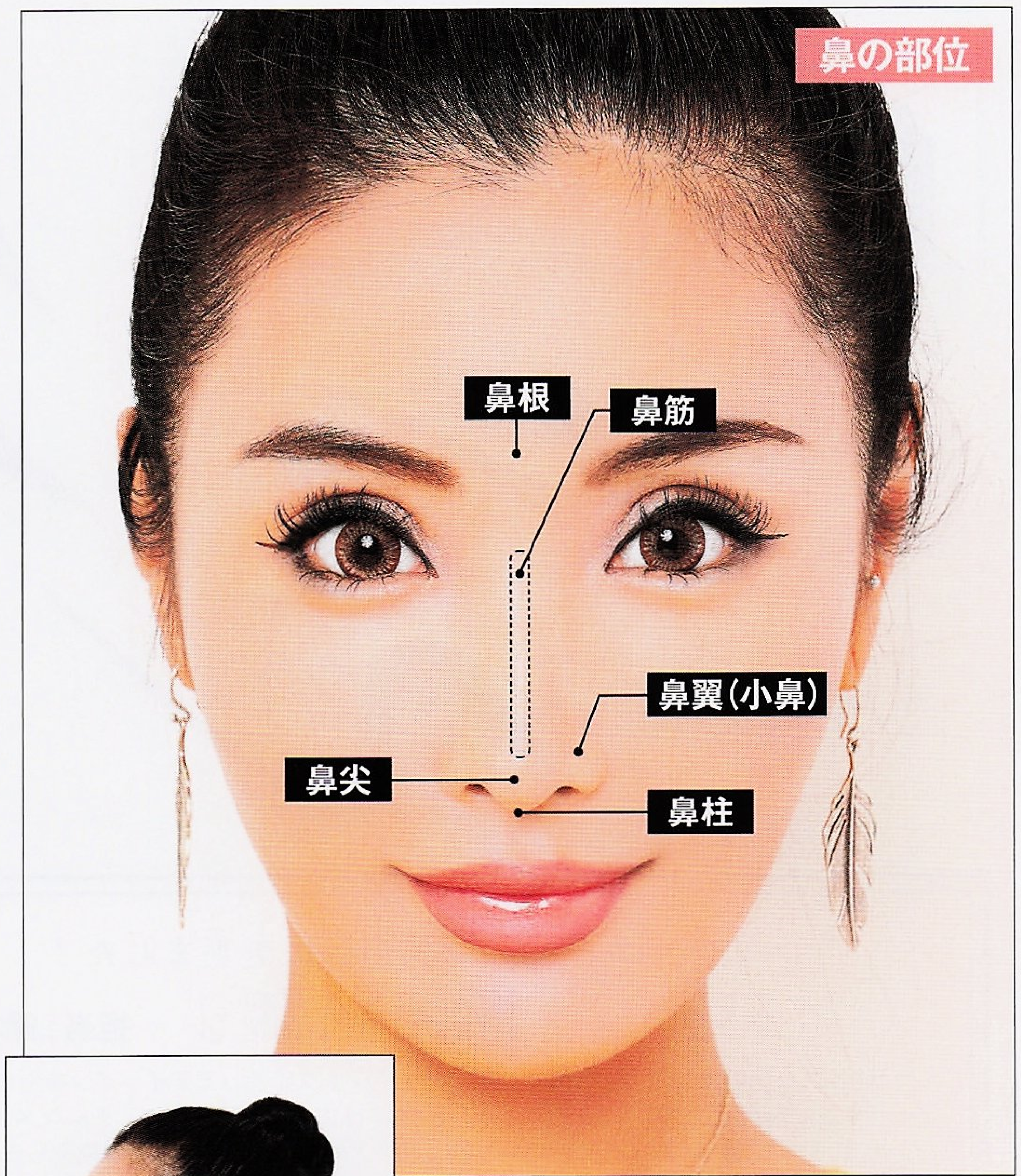
小鼻の内側もしくは外側から皮膚を切除し、小鼻をスッキリ見せることが可能♪ 方法によっては同時に鼻の穴の縮小もできるよ。小鼻の広がりをおさえたい人向け。

4 耳介軟骨移植(じかいなんこついしょく)

耳の軟骨を鼻尖や鼻柱に移植する施術で、デザイン次第でブタ鼻、だんご鼻、ワシ鼻、あらゆる悩みに対応できる♥ 効果が半永久的に続くのも魅力

5 鼻中隔延長(びちゅうかくえんちょう)

鼻柱部分を下向きに長くすることができるので、ブタ鼻改善、鼻自体をスラッと長く見せたい人向け★ 鼻先がつぶれている場合は前方に伸ばすことも可★





決して安くないから、先生だけじゃなくお財布とも相談して♪



整形で関わってくるのは主に上の5つのパーツ

「鼻柱」は鼻の穴の間のところ★ 小鼻の幅は目の幅と同じか、+3ミリ以内がバランスがいい 横顔は鼻尖とアゴ先を結んだEラインの内側に唇がおさまってると美しい♥

教えて一条先生！ 鼻整形Q&A

Q.初めて鼻の整形をするならヒアル？ プロテ？

A.まずはヒアルで様子を見てみて✧

値段も安いし最終的に吸収されるから最初はヒアルでどうなるか試すのがオススメ★ その上でプロテを入れるか検討してみて✧

Q.プロテもメンテナンスいるんですか？

A.間隔は長いけど、必要!!

プロテがずれたり浮いたり、鼻先から飛び出すこともあるから、いずれ交換や抜き取りなどメンテナンスをすると思ってたほうがいいよ。

Q.鼻のダウンタイムって辛いですか？

A.施術によっては外出すら難しい

私が鼻中隔延長をやったときは1週間くらい出血が続き、鼻下に貼ったガーゼを30分に1回替えるハメに 寝るのすら大変だった

予告&募集！

第4回のテーマは「アゴをスッキリさせたい」



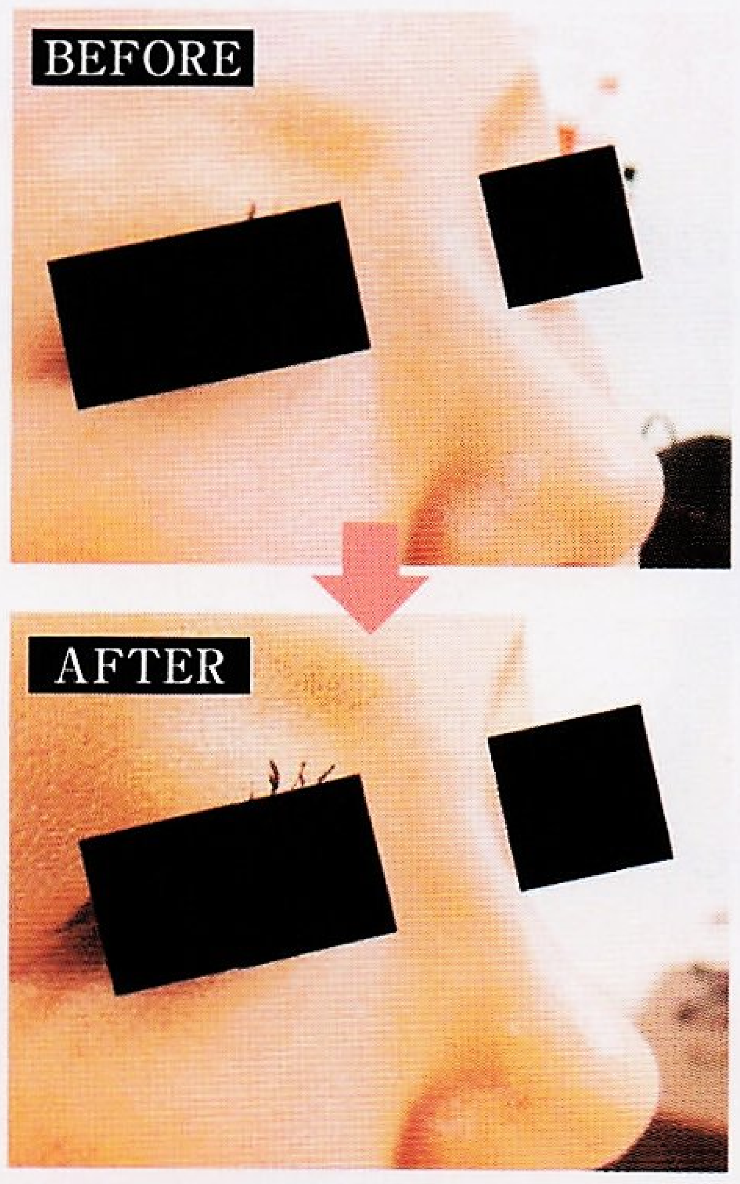
小顔効果絶大&Eラインも整えられちゃう♥

アゴが立派、アゴがない、二重アゴ、シルエットが丸い…挙げたらキリがないほどコンプレックスがいっぱい そして憧れのスッキリ卵型フェイスになるにはアゴの形が関わってくる!! ということで、次回テーマはアゴです★ 二重モニターさん募集も今回が最後なので、このチャンスを逃がさずぜひご応募ください♥

【募集要項】以下の応募書類を編集部宛にお送りください。①住所・氏名(本名)・電話番号・メールアドレス・生年月日・年齢・職業を明記した紙、②目に対するコンプレックスと、なりたい目に対する想いを書いた書面(便箋1枚でもOK)、③メイクをした状態の顔写真(胸上のもの)、④メイクをした状態の目のアップ(開けた状態と閉じた状態、各1点ずつ)、⑤すっぴん状態の目のアップ(開けた状態と閉じた状態、各1点ずつ)。
【応募条件】①20歳以上の整形未経験の方(プチ整形も含む)。②姉agehaの誌面およびWEBで整形before & afterの顔写真を公開できる方。③東京都内のクリニックおよび撮影スタジオに自費で来られる方(施術費用は無料です)。
【宛先】〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1メディアス株式会社「整形相談所」係宛。【応募締切】2017年6月30日(金)(当日消印有効)

切らずにできる鼻のプチ整形♥

わかばクリニック
プチ鼻(ヒアルロン酸注入)

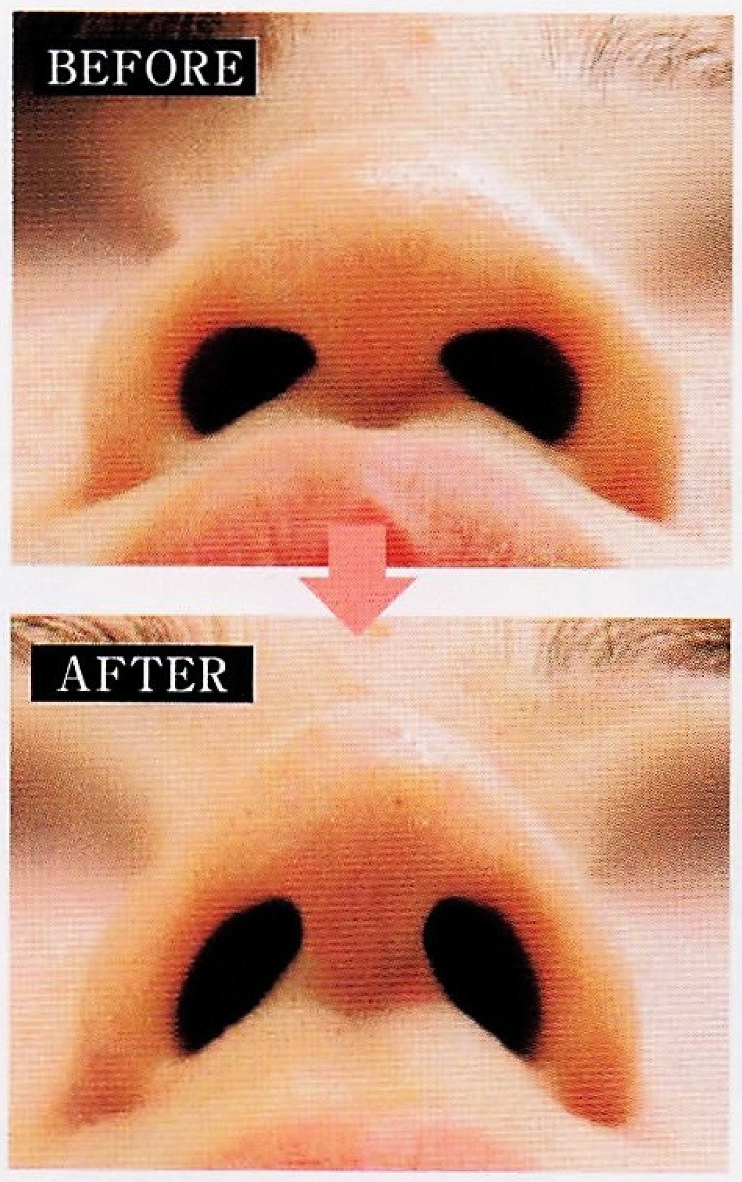


入念なカウンセリングで希望通りのデザインに

鼻筋を高くした症例です。細い注射針を使って注入することで、ワシ鼻を改善したいなど、細かいデザインにも対応できる★

料金：1単位 0.1cc 12,500円
ダウンタイム：内出血が出た場合、色が薄くなるのに約1週間かかりますが、メイクで隠すことはできます。腫れなどは通常はほぼありません。※個人差があります
わかばクリニック
東京都港区六本木7-15-10 A7ビル6F
☎03-5786-4011
診療時間：10〜20時（月〜土）、10〜18時（日）、祝日は休診

品川美容外科
フレックスノーズ®



特殊な糸を使ってナチュラルな仕上がりに

注射で特殊な糸を鼻先の部分に注入することで、鼻先を高くツンとした形に整えます★ 糸はおよそ半年〜1年で溶けます。

料金：1本 18,330円、8本 132,000円
ダウンタイム：3日〜1週間程度。より自然になるまで更に約1〜2週間を要します。※個人差があります
品川美容外科 品川本院
東京都港区港南2-6-3 シントミビル5F
☎0120-735-900
診療時間：10〜20時（土・日・祝も診療）

「メディカルプラス クリニック新宿」でカウンセリングを受けてきました♥



解説をした上で、個人に合った施術方法を提案

実際に鏡を見ながら、どうやったら悩みを解消することができるのか、その人にあった方法を教えてくれる♪



まずは図解で丁寧に解説してくれる♪

鼻尖の丸みが気になるという菜採さん。先生は鼻先の構造から、絵を描いてわかりやすく丁寧に解説★

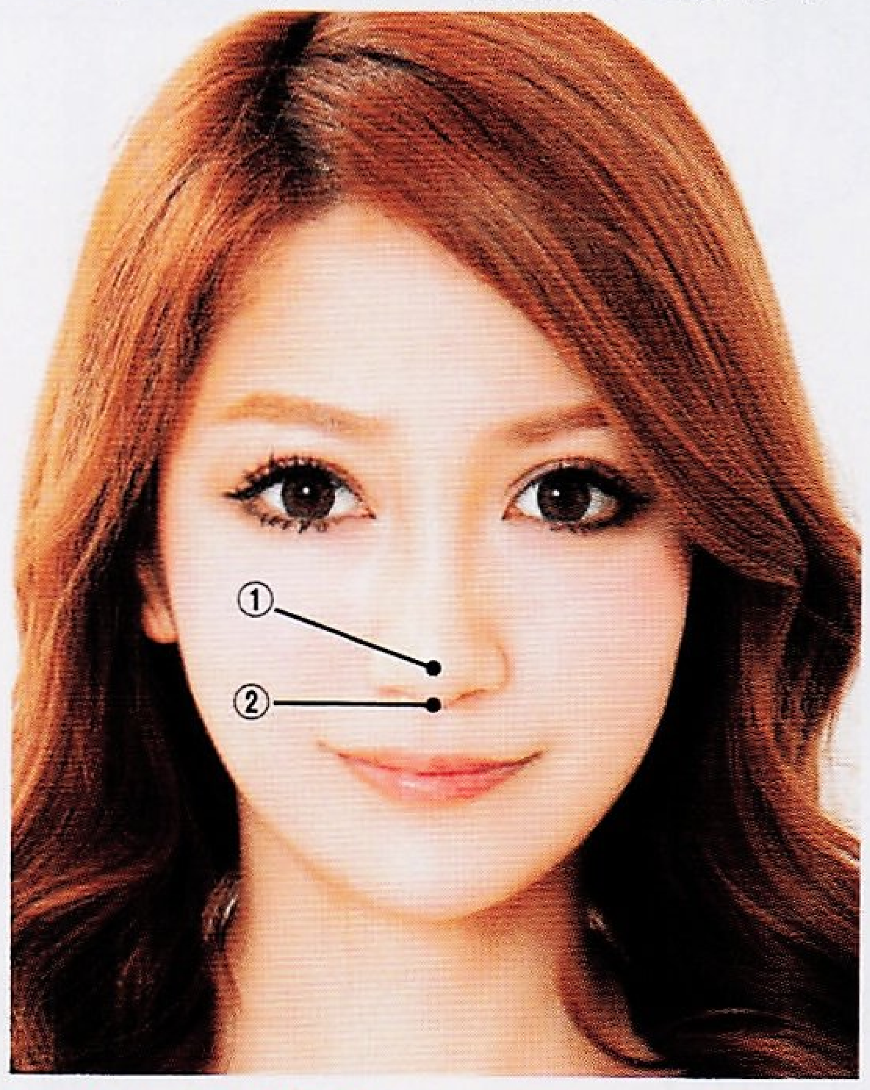
今回診察してくれたのは
院長 林 和弘先生





主婦&投資家
(26歳／埼玉県)
既婚・子供なし
菜採 梓さん

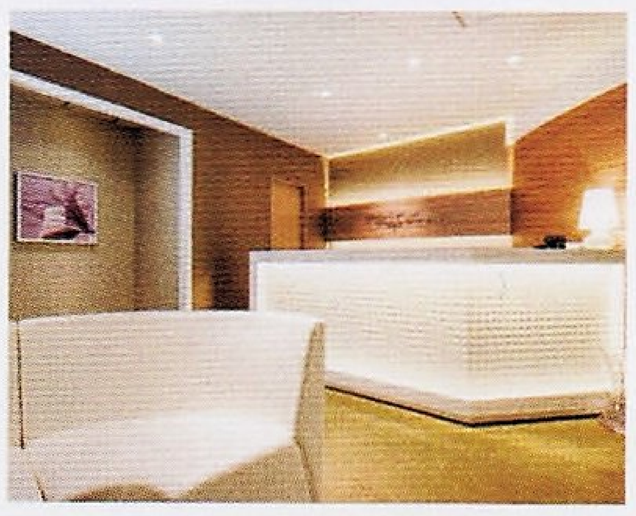
カウンセリングの結果はこちら♥



鼻尖と鼻柱部分にヒアルロン酸を注入して形を微調整するのが◎★

菜採さんの鼻先をツンとキレイにとがらせるためには、鼻尖と鼻柱の2カ所にヒアルロン酸を注入するのが良さそう

メディカルプラス クリニック新宿



東京都渋谷区代々木2-7-8
東京南新宿ビル6F
☎03-5354-6381
診療時間：10〜13時、14時30分〜19時
予約制。(第2・4日曜は休診)

他にはこんな施術も♥

鼻尖形成

そもそも鼻先部分の軟骨がしっかりしてないという方は、鼻尖形成で鼻尖の形を整える方法をオススメします★

料金：324,000円
ダウンタイム：術後5日程度

BNLS注射

脂肪溶解作用で鼻先や小鼻の脂肪を溶かしスッキリ見せる リンパ循環作用、肌の引き締め作用もあるよ♥

料金：1本 12,960円
ダウンタイム：ほとんどなし

菜採さんにオススメの施術♥

ヒアルロン酸注入

①鼻尖

一番気になっていた鼻先の丸みは、鼻尖の部分にヒアルを注入し高さと細さを出すことで解消できるよ★

②鼻柱

鼻の穴の間、鼻柱にも微量のヒアルを注入し横から見た時の鼻と唇の角度が100〜110度になるように調整すれば、さらに美シルエットになれる

料金：27,000円
ダウンタイム：ほとんどなし

見た目が老けない!?　肌年齢が戻る!?　何かと話題の「再生美容」について聞いてきました♥

一生美人でいたい♥

RECORE SERUM&Visage Beaute

いつまでもキレイなお肌でいたいのは、全女性の願い。でも年齢を重ねるとともに、悩みは増えていくもの…💧
そんな常識をくつがえす、再生美容という名の魔法みたいなアイテムがあると聞いて早速優花がインタビュー♥

PHOTO_Yoshinobu Bito　HAIR_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Marika Koizumi



優花さんは美容に関してとっても詳しくてビックリしました！

美容通の2人が最新のスキンケアについて情報交換♥

コラーゲンドリンクを試飲！おいしくて飲みやすい♥

再生美容の第一人者！


佐藤 健さん

最先端の化粧品を取り扱う会社"キレートジャパン"の方。常に最新の美容情報をキャッチ♥

姉の美容オタクと言えばこの人♥


小原優花

言わずと知れた姉agehaイチの美容オタク♥ 気になったらとことん調べる凝り性✧

肌の層にしっかり浸透する保湿成分入りスキンケア✧

優花（以下ゆ）「あ！　"リコアセラム"って、もしかしてプロテオグリカン入りの化粧品ですか？」

佐藤 健（以下健）「そう、よく知ってますね！　この成分が入ると、保湿力が全然違うんですよ。魚から採れる成分なんですが、実は人間の体内にもあって。骨とか関節の間にあるクッションみたいな成分なんですが、これをスキンケアに落とし込もうとするとすごくコストがかかった。最近やっと現実的な値段で作れるようになりました」

ゆ「プロテオグリカン入りの化粧水を手に塗りながら」「スッとお肌に浸透する感じですね。普通、化粧水ってなかなか浸透しないのに✧」

健「最初にプロテオグリカン入りのスキンケア用品を塗っておくと、それがブースターの役割をしてくれて、その後に重ねるクリームとかの吸収もグッと良くなりますよ」

日々傷ついていく肌細胞を守ってくれる

健「こっち（ヴィサージュ ボーテ）は、いま話題のヒト幹細胞入りの化粧品なんですよ」

ゆ「最近すっごい話題ですよね、ヒト幹細胞✧　老けてしまった肌細胞を若返らせるのって、費用と手間と時間がすごくかかるんですけど、今の状態の細胞を保つのって可能なんですよね♥」

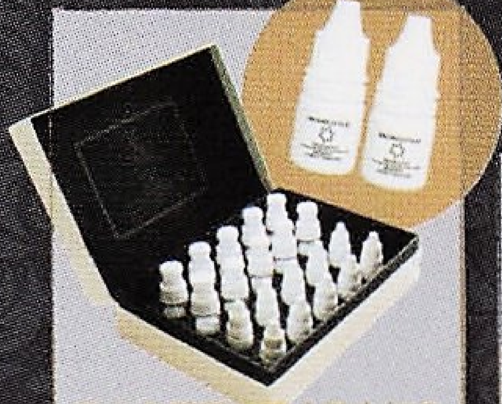
健「それが可能なのがヒト幹細胞ですね✧　寝不足、紫外線、不摂生…細胞は毎日傷ついて老いていくから、それから守ってくれるイメージです」

ゆ「ヒト幹細胞、実は最近すごく気になっていた成分なんです✧」

健「みなさん、シミにいいクリームとか、シワにいい何かとか部分部分で色々使ってると思いますが、ヒト幹細胞入りのスキンケアを使っていれば、そんなに色々いらないと思います。ちなみにリコアセラムは三十代、ヴィサージュ ボーテは三十代以上の方にオススメしています」

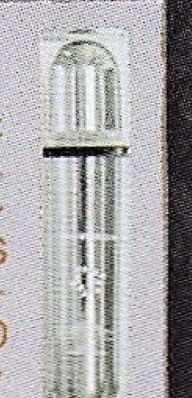
ゆ「ちょうど姉世代向けですね♥」

ヒト幹細胞入りの"ヴィサージュ ボーテ"✧


肌の角質層に届く日本初の美容成分入り！　リコアセラム レノバティオ（4ml×10本セット）¥80,000／キレートジャパン

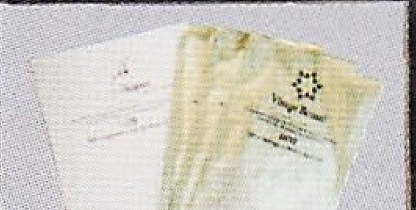

体の中から潤いのあるお肌に導いてくれる。リコアセラム プロテオG リッチネスコラーゲン¥7,800／キレートジャパン


美肌効果あり！　リコアセラム カラーエッセンスファンデーションEX¥12,000／キレートジャパン


ヒト幹細胞とヒアルロン酸配合。リコアセラム レノバティオDDSプレミアムローション¥28,000／キレートジャパン


保湿力が抜群。洗顔後すぐ、ブースターとして使います。リコアセラム リッチネスカプセル¥22,000／キレートジャパン


美白成分配合。洗顔後すぐ、ブースターとして使います。リコアセラム リッチネスカプセル¥22,000／キレートジャパン

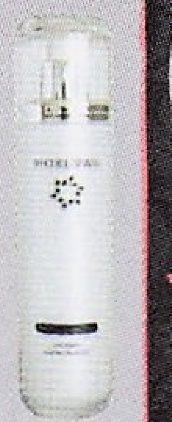

シミ、シワが気になるときのスペシャルパック。リコアセラム DDSリッチネスフェイスマスク¥5,500／キレートジャパン


潤いをしっかり肌の中に閉じ込める。リコアセラム レノバティオDDSプレミアムクリーム¥40,000／キレートジャパン

プロテオグリカン入りの"リコアセラム"✧


肌荒れの原因となる活性酸素を除去。リコアセラム DDS ザ ホワイトUVエッセンス¥7,344／キレートジャパン


プロテオグリカン配合のフェイスクリームです。スキンケアの仕上げに使用。リコアセラム DDSリッチネスクリーム¥20,000／キレートジャパン


ヒアルロン酸の1.3倍の保水力で、シミやシワ、くすみなどを改善する化粧水。リコアセラム DDS リッチネスローション¥14,000　キレートジャパン


肌細胞を再生する目元専用美容液。昼用と夜用、目元用パック入り。リコアセラム DDS 目元ケア¥28,000／キレートジャパン


皮膚の老化と損傷を防止する働きがあるというヒト幹細胞配合の洗顔。リコアセラム フェイスウォッシュ¥5,400　キレートジャパン


ヒト幹細胞配合のマッサージクリーム。二の腕、ウエスト、お尻など全身に使用可能です。リコアセラム マッサージクリーム¥8,800　キレートジャパン

優花の感想♥



プロテオグリカンは好きな成分だったし、ヒト幹細胞も気になっていました😊　最新の美容アイテムについて知れて嬉しかったです✧

再生美容のアイテムはこちらで取り扱ってます

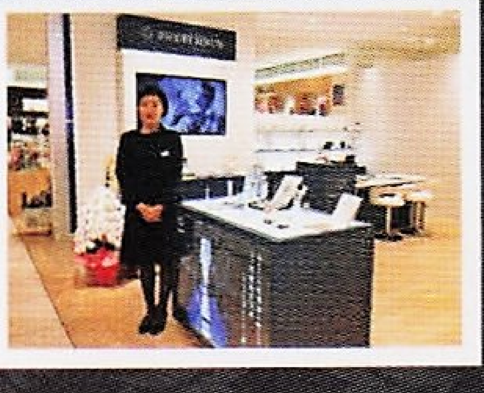
【神戸店】


㊟兵庫県神戸市中央区明石町40 7F ビューティーコンフォート内
☎078-38-15896

【心斎橋店】


㊟大阪府大阪市中央区心斎橋筋1-7-1 大丸 心斎橋南館3F リコアセラムショップ
☎06-6241-1250

【東京店】


㊟東京都千代田区丸の内1-9-1 9F リコアセラムショップ
☎03-6895-2543

お問い合わせ先：株式会社キレートジャパン　☎03-5928-4011

NEW MAKE ITEM



左：マーメイドグロス キャンディパープル
中：マーメイドグロス エメラルドグリーン
右：マーメイドグロス シェルピンク / 各￥1,200(税抜)

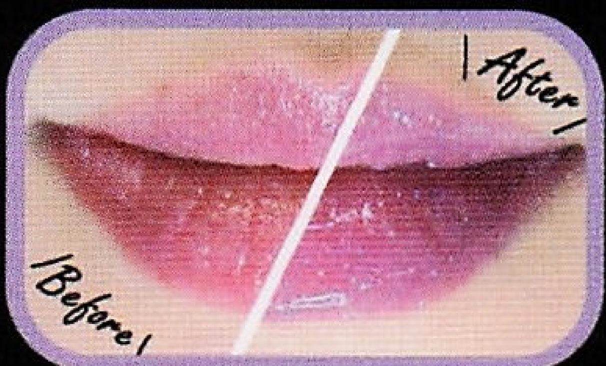
RMC シリーズ MERMAID GROSS
に新色登場で、コレで旬顔に!!

多色ラメグロスが、今ドキカラーで RMC からついに発売！
見る方向によって違う色に輝くラメグロスは唇に塗った途端
華やかに、でもやりすぎない輝きを放つのが今っぽくて GOOD。
この輝きをプチプラでついに実現！！グロスの使用感は RMC シリーズ
の黒グロスで好評だった『べとつかずにさらっとした感覚』
を残しつつも、液垂れしない絶妙なテクスチャーとなっている。
パッケージは黒グロスの世界観を受け継いだ手書き風フォントと
グロス自体のカラーを目立たせるためにブラックで統一している。
ひと塗りで簡単にカラーの変化が楽しめる色味を感じてみよう♡



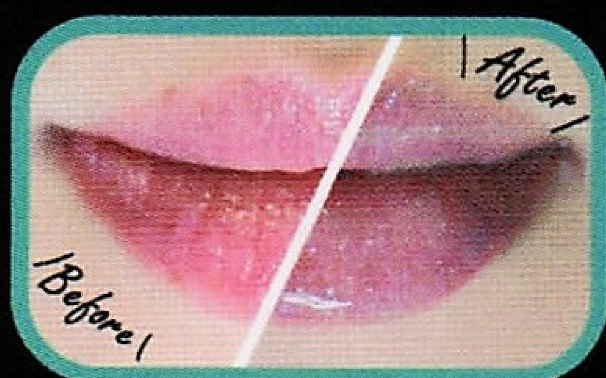
新発売の 3 色はこのパッケージが目印 !!

RMC
公式サイトはこちらから⇒



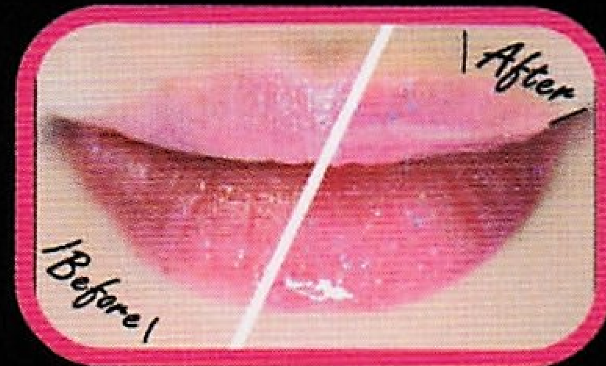
CANDY PURPLE
01. キャンディパープル

アメ玉のような見ためのキャンディパープルは透明感アップで女性らしさを演出



EMERALD GREEN
02. エメラルドグリーン

一瞬ドキッとしてしまうようなエメラルドグリーンは重ねると上品で落ち着いた色味に



SHELL PINK
03. シェルピンク

健康的で鮮やかなシェルピンクは顔色がワントーンあがったような

株式会社グリッターイノベーション TEL：027-395-4261　営業時間 11:00~18:00 / 平日



姉agehaデビューは2011年4月発売の2号目。
31歳で数年ぶりに読者モデルを復活して、6年2カ月…
小学生が入学～卒業するほど出てたことにビックリ★
プライベートでは都内に一軒家を購入して、去年は念願の娘を産んで、
ゆっくり自分のペースで安定＆着実にしあわせ家族計画（笑）。
表も裏方も大好きだけど、モデルは卒業することを決めました✧
親愛なる読者の皆様へ、今の素直な気持ちをお伝えします!!

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) **HAIR**_Sato Arisa **EDIT&TEXT**_Yu-ka Mizuno

姉agehaでもトップクラス? 髪型の変化がすごかった祐香's hair history ♥

自分倦怠期になるとまっ先に変えたくなるのがヘアスタイル その時の気分でキュート系からセクシー系までコロコロ変えてリフレッシュ✧



2011年9月号

ガーリーヘアが好きで重め前髪や三つ編みアレンジが定番だった♥ アプリコットブラウンにハマってた！



2012年5月号

オン眉のジグザグ前髪に変身♪ アッシュブロンズやハイライトを入れてつけまもバサバサに盛ってた



2014年3月号

髪の毛をロングに伸ばし、かき上げゆる巻きヘアにハマる♥ ファッションも少しセクシー系になった頃。



2014年9月号

35歳になる直前、まだ派手でいたくて毛先の明るいグラデに✧ ヘアは明るいけどメイクは薄く変化！



2015年9月号

妊娠してバッサリとミディに。カラーもトーンダウンして大人化が進む 片目が隠れるヘアが好きだった♥



2016年9月号

産後の抜け毛をショート前髪で対応 ひっつめた時にお疲れママにならないよう前髪がマストでした（笑）。



2017年5月号

髪の毛を洗う&乾かす時間が節約できるショートボブに。色もダークオリーブにして良妻賢母な雰囲気に♥

モデル兼ライターとして6年2カ月、姉agehaと一緒に歩んできた

水野祐香 モデル卒業

姉ageha



30代はおばさんじゃない！ そんな頃に姉agehaと運命的な出会いをした♥

「25歳を過ぎたら売れ残りのクリスマスケーキだぞ！」と仲良しの男友達に脅されたり、いつの間にか若い女の子↓姐さんキャラに設定され、「結婚しなきゃ！」「いつ子供を産もう？」なんて20代後半からジワジワと迫ってくる〝30の呪縛〟。自分的には「女盛り✧ 仕事も遊びも楽しいけれどいつまでこんな生活でいられる？」そんな風に見えない未来が少し怖かった。実際のプライベートは24歳の終わりからつきあってた彼（現・旦那さん）と5年の交際期間を得て29歳で結婚♥ 順風満帆に見えるけれど結婚が決まる前の1年間は結婚する？しない？で、かなり荒れてた時期でもある（苦笑）。そして迎えた30歳。なってみたら…全然楽しいじゃん♪ 派手なルックスでも「自分が好きなら問題なしでしょ😊」って開き直れたし、開き直りすぎて周りの人も「祐香らしいね♪」って言ってくれた。そんな風に30代を謳歌してた時に前の編集長からモデル兼ライターのオファーがあって姉agehaに出る事になった。元々派手好き♥ そしてかわいい女の子が大好物な祐香にとって姉agehaは美意識の高まる最高の場所✧ モデルをする事で少しずつ右肩上がりしていた体重も5kg減量できたし、ライターをする事でモデル達に刺激されてアンチエイジングもできた♥ だから姉agehaに6年2カ月も出させてもらった事は感謝しかない✧

自分本位→家族単位に。考え方が変わった中で出した答えが〝卒業〟！

去年の1月2日。ずっと夢だった〝ママ〟になる事ができた。こっそり妊活してたし、思ったように授かれなくて〝2人だけの未来〟も頭の中でシミュレーションしてたよ。だから生まれてきてくれたチビりん（娘）は食べちゃいたいくらいかわいくて予想通りの親バカが誕生（笑）。うちは共働きしないと家計が回らないから、産後3カ月で仕事復帰✧ すぐにワーキングマザーへ。ワーママになってみたら、パズルのピースのように毎日のスケジュールが埋まってく…。テレビを観る時間やソファーに座る時間はなくて、近所のママ友以外はほぼ断絶状態💧 自分本位で動けた独身時代、子なし既婚時代とはまったく違う生活リズム。仕事量をセーブしているつもりでも、モデル兼ライターは稼働期間が同じだからスケジュールがパンパン！ どっちも好きだけどこれ以上続けたら身体がもたないかも…。そしてチビりんが流行り病になったら多大な迷惑をかける…。数カ月もがいたし苦しかったけど編集部に相談してモデルを卒業することを決めた！ 何かが終わる時は新たな始まり。だから笑顔で姉agehaのモデルを卒業します😊 今までありがとう♥

姉agehaモデルから

Message 4U♥



神崎メリ

祐香と姉agehaで過ごした30代は第二の青春✧ 大切な人生の思い出と宝物だよ😊



荒木さやか

卒業おめでとう♥←本当は嫌だけど（笑）。いつも優しくて頼りになる癒しの存在でした😊



早川沙世

祐香ちゃんはいつもかわいくて明るくてずっと沙世の理想の奥様＆ママ像だよっ😺♥



けいこ

人をhappyにするかわいい笑顔が姉agehaで見れなくなるのは残念💧 祐香ちゃん大好き♥



小原優花

前の雑誌からの大先輩で姉agehaで再会。出産後も変わらずキレイで心から尊敬しています✧



根本弥生

歳を重ねるごとにキレイになっていく祐香ちゃん😺 内面も外見も憧れのお姉様です♥

本人が選んだ 6年2カ月の思い出企画 Best3♥

たくさんの企画に出させてもらってどれもいろんな思い出がいっぱい♪ その中でも選んでしまうのは人生の分岐点となる企画でした😊✧

1位



2016年1月号 娘から妻へ…そして母になる。

「マタニティフォトを誌面で撮らない？」編集部が提案してくれた時に載るなら「家族全員で撮りたい♥」それが祐香の希望でした。この撮影直後、子宮頸管が短くて緊急里帰りになったから神的タイミングだった✧

2位



2015年5月号

NADESHIKO相談室♥

2013年9月号～2015年5月号までメリと一緒にやっていた連載企画✧ モデルの人生相談＆見た目を変身させる企画だったよ。毎回真剣に取り組んで大変だったけど楽しかった♪

3位



2013年3月号

姉世代の家庭訪問♥

33歳の時にマイホームを購入♥ 家の中を全部紹介した企画！ 旦那さんや愛猫のぴーさんも載ってる貴重な企画。この頃から自分もインテリアもだいぶ変化してておもしろい😊

ブランドを特集♥

モール

夏が近づくと華やかなカラーや柄アイテムが欲しくなるよね♥　ブランドモールでは、そんなお姉さんの欲望を満たす派手でかわいいデザインを続々入荷中！ ぜひチェックしてみてください😊✨

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　**HAIR**_Yuko Nozaki
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira
※ p 86～87に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

姉agehaブランドモールはここから買えます♡

姉agehaブランドモール　検索

ブランドモールで販売しているブランド商品は、海外直営店や国内業者様から直接買い付けした新品で、すべて本物です。送料は全国一律 500 円。ご注文金額が 32,400 円以上（税込み）の場合は送料が無料になります♥

http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/



35% OFF
ブティック通常価格 ¥25,920
姉ageha限定価格
¥16,800

黒地にレトロなフラワープリントがかわいい、コンパクトなバッグ。ストラップを調整すればナナメがけもできます♪



30% OFF
ブティック通常価格 ¥105,840
姉ageha限定価格
¥73,800

パステルブルーとイエローのカーフスキンに、カラフルなスタッズが散りばめられたラウンドファスナー長財布😊



12% OFF
ブティック通常価格 ¥149,040
姉ageha限定価格
¥129,800

小ぶりなサイズで、お出かけにピッタリの2wayバッグ。華やかなお花のプリントでコーデのアクセントに大活躍♪



11% OFF
ブティック通常価格 ¥77,760
姉ageha限定価格
¥68,800

GGキャンバスに蝶やボタニカルのプリントをあしらったファスナー長財布。ふちや内側のビビッドな赤もgood😊



14% OFF
ブティック通常価格 ¥32,400
姉ageha限定価格
¥27,800

GGマーク×華やかなフラワープリントがとってもキュート😊✨　コンパクトなキーケースなのに存在感バツグン♪



29% OFF
ブティック通常価格 ¥36,720
姉ageha限定価格
¥25,800

ゴールド×シルバーがゴージャスなキーケース✨　さりげなく主張する、大きなリボンに入ったブランドロゴも上品♥



24% OFF
ブティック通常価格 ¥105,840
姉ageha限定価格
¥79,800

深みのあるクールなブルーのカーフスキンに、さまざまなスタッズがあしらわれた長財布。彼へのプレゼントにも✨



22% OFF
ブティック通常価格 ¥74,520
姉ageha限定価格
¥57,800

傷が目立ちにくいシボレザーの長財布。フロントの大きなリボンと、ミルキーなピンクやブルーに思わずキュン♥



44% OFF
ブティック通常価格 ¥46,440
姉ageha限定価格
¥25,800

取り外しできるショルダーストラップ付きの2wayバッグ✨　収納力も抜群で、使い勝手も見た目もパーフェクト！

MAX 44% OFF

見てるだけでテンションの上がるカラーや華やかな柄のハイ

姉agehaブランド



24% OFF
ブティック通常価格 ¥72,360
姉ageha限定価格
¥54,800
柔らかな型押しカーフスキンで、上品な輝きのフラップ長財布。フロントにはキュートなブランドロゴがキラリ✧



24% OFF
ブティック通常価格 ¥105,840
姉ageha限定価格
¥79,800
ルブタンらしい全面にスタッズがあしらわれた長財布。お姉さんが大好きな鮮やかピンクでテンションも上がる♥



24% OFF
ブティック通常価格 ¥72,360
姉ageha限定価格
¥54,800
柔らかい型押しレザーのフラップ長財布 ワンポイントのロゴで、飽きがこないデザインだから長く使える♪



29% OFF
ブティック通常価格 ¥167,400
姉ageha限定価格
¥118,000
莉菜も「かわいい♥」と大絶賛♪ 2wayでクラッチにもショルダーにも! 大人気のカラフルスタッズのバッグ



専属モデル（34歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

11% OFF
ブティック通常価格 ¥29,160
姉ageha限定価格
¥25,800
新ディレクターが手がけた最新デザインの二つ折り財布。小さなバッグのときも、すっきり持ち運べるサイズ♪



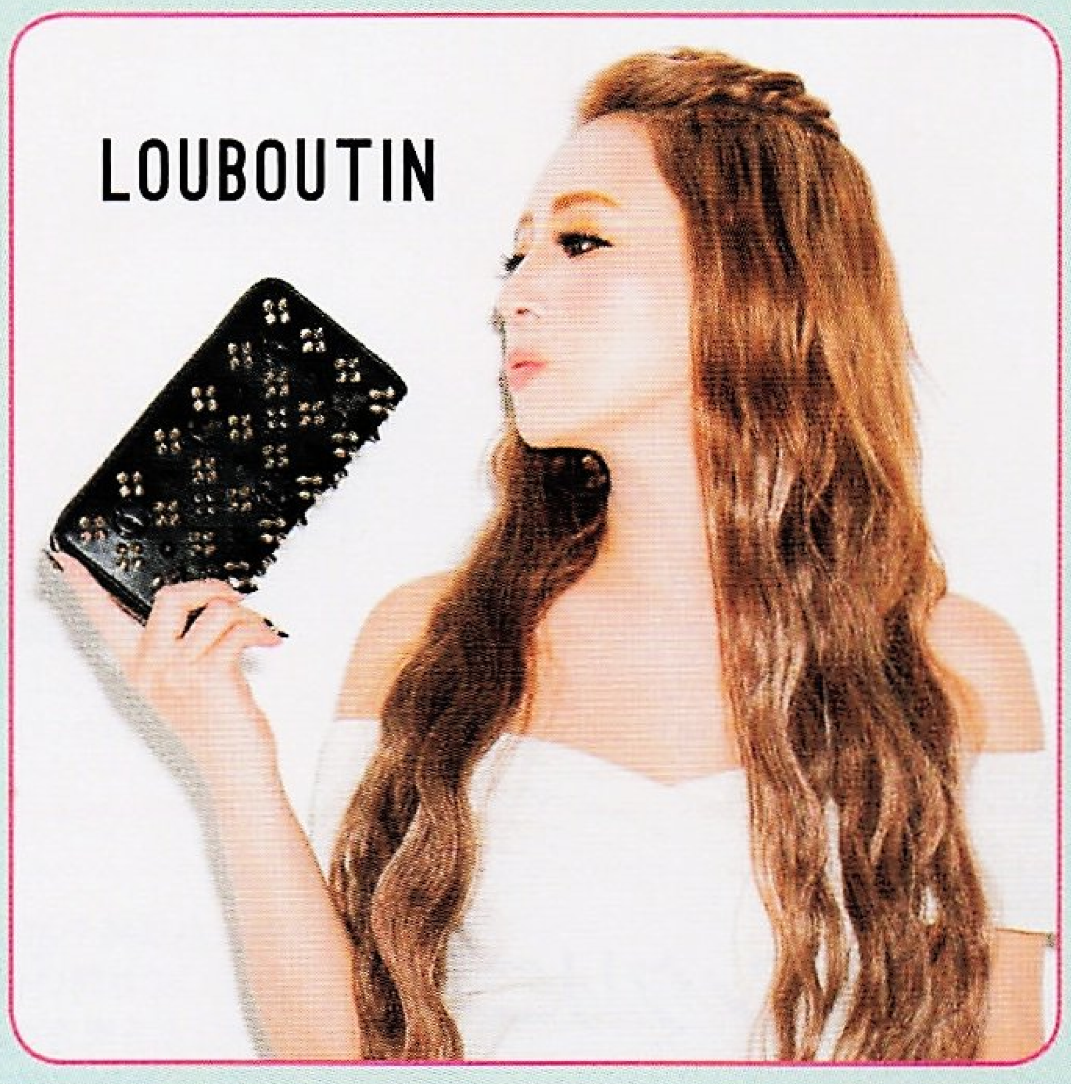
35% OFF
ブティック通常価格 ¥25,920
姉ageha限定価格
¥16,800
春夏にピッタリのマリンなトリコロールカラー✧ A4も入る大きめサイズと、水に強いナイロン素材で機能性も◎♥



10% OFF
ブティック通常価格 ¥77,760
姉ageha限定価格
¥69,800
GGマークの定番地に、鮮やかなフラワープリントを施した長財布。内側もシックなピンクで大人かわいいデザイン♥



29% OFF
ブティック通常価格 ¥36,720
姉ageha限定価格
¥25,800
大きなリボンと甘いバイカラーで、ガーリー派のお姉さんにオススメのキーケース♥ 財布とオソロで持ちたい♪



20% OFF
ブティック通常価格 ¥105,840
姉ageha限定価格
¥83,800
ゴールドとシルバーのスタッズがインパクト大! 内側はルブタンの証、鮮やかなレッドのファスナー長財布✧

露出直前の駆け込み治療！

ヒザ上ののっかり肉撃退＆ふくらはぎのちょい痩せに♡

憧れのメリハリ美脚はエバー・スリム® 最新1日脂肪取り スリム・プログラム®におまかせ!!

店頭にかわいいサンダルが並ぶ夏、どうせなら素足で勝負したい！ でも脚のお肉って落ちにくいしダイエットしても効果が出にくい…💧 そんな姉世代にオススメのボディ・フェイスライン部分痩せの注射です♪

3週間で体重1.9kg減、体脂肪19%→17%に！

PHOTO_Satoshi Ohmura[AFTER], Shinichi Suga
HAIR_Anri Mitsuishi[AFTER]
EDIT&TEXT_Shioka Soga



パツパツデニムもブカブカ！
今年の夏は水着が楽しみ♥



品川スキンクリニック 表参道院
院長 石橋正太先生

集中的なパーツ痩せに エバー・スリム® 最新1日脂肪取り スリム・プログラム® 1cc ¥2,400 がおすすめの理由

1. たった1回の注射で効果を実感！

皮下脂肪と内臓脂肪に直接アプローチ！ リンパの循環や脂肪の分解を促進し、脂肪減少による引き締め効果も高いので、脚はもちろん、お腹や二の腕・お尻など気になる部位に威力を発揮★

2. ダウンタイムが少ないので気軽に体験！

注射するだけの施術なので、仕事帰りに気軽に体験できるのも魅力♪ 血液の流れを良くすることで脂肪の分解や老廃物の排出を促し、抗炎症作用・治癒効果で日常生活にも支障なし！

3. 植物から抽出した天然由来成分がメイン！

血液をサラサラにするクルミエキスをはじめ、抗酸化作用の高いサポニンや代謝を高めるチロシン（アミノ酸）など、植物から抽出した成分を主とする薬剤を注射。体にやさしいので安心です♪

もちろん大幅痩身も♪ 劇的ビフォーアフター再び！

「品川ビューティーアワード 第2回痩身部門」結果発表！

キレイになりたい女性を応援するために、品川美容外科・品川スキンクリニックのドクターがサポートする大人気の痩身コンテスト♥

詳しくはWEBでCHECK！ https://www.shinagawa.com/beauty-award/slim/

頑固で落ちにくいふくらはぎのぽっこり脂肪にも！



どんなにがんばっても落ちなかったふくらはぎが細くなってコンプレックス解消！ むくみがちだったのがシュッとして、素足になるのに抵抗がなくなったよ★

落ちにくいヒザ上にのっかるぷよぷよお肉にも！



注射後2週間経過した頃から脚がとにかく軽くなった！ 友人からも「ヒザ上のもたつきがなくなって、脚が若返ったみたい」と言われ大感動♥

ヒザ上
右35.5cm → 33.5cm
左36.5cm → 34.0cm
3週間で計－4.5cm!

ふくらはぎ
右31.5cm → 30.8cm
左32.5cm → 30.0cm
3週間で計－3.2cm!

美容薬学検定勉強中
(30歳・埼玉県) バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん



※鈴木りんかさんは240ccを1回注入し、プログラムに含まれる置き換え食（チキンスープ）などの食事制限を行った結果になります。結果には個人差があります。

永久保存版！

大人になった今の魅力をもっと引き出す、色選びやメイク法を伝授♥
今さら聞けなかったメイクのお悩みも全部解決できちゃいます!!

メイクの基本おさらいBOOK

OTONA MAKE STUDY BOOK



長年の研究のかいあって、今では盛れるメイクもお手のものなお姉さんたち　でも、実は間違ってることや知らないことも!?
さらに美しさに磨きをかけるため、流行もおさえつつもう一度メイクの基本を再確認しましょう♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) [MODEL], Jun Fujiwara [ITEM] **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **EDIT&TEXT**_Setsuko Chigira

見つけよう♥

好きな色はあるけど、それが似合うのかは別問題💧 自分に合った色を選ぶだけで印象も激変するよ♪ まずは、自分のタイプをチェック😊

パーソナルカラーとは?




右の「得意な色」だと顔色が良く見えて華やかな印象に♪ 左の「苦手な色」だと肌が疲れて見えて存在感も薄め💧
どんな色を使うかによって、肌の見え方や印象まで大きく変わってしまうから、色選びは超重要なんです！

生まれもった色素に調和する自分に似合う色の傾向✧

流行の赤チークを試しても、なんだか顔色がくすんで見える…それは、その色が自分に合ってないから！ 肌や瞳の色がみんな違うように、得意な色と苦手な色も人それぞれ違います😺 苦手な色を身につけると、野暮ったく見えたり、顔色が悪く見えたりと魅力が半減…💧 逆に似合う色なら、肌に透明感が出たり、華やかな印象になったりといいことだらけ✧ 生まれもった色素に合うパーソナルカラーを知って、魅力をもっとアップさせちゃいましょう😊

今回、教えてくれたのは♡



Aura Bearty代表
トータルビューティーコンサルタント
芹澤佳子さん

パーソナルカラー8分類法の創始者✧「見た目の美しさと、そのためのマインドをサポートして自身に満ちあふれた人生を後押しします♥」

簡単パーソナルカラー診断

色選びの重要性がわかったら、次は簡単なチェックリストで自分のタイプを見つけてね♥

診断時に注意すること!

- すっぴんの顔でチェックする！
  生まれもった色素になじむかで判断するから、必ずすっぴんでチェックしてね★ 瞳の色も重要だから、もちろんカラコンもナシ！
- 自然光の明るい室内でやる！
  暗かったり、色のついた灯りだと印象が変わってしまうのでNG💧 診断は自然光が入る明るい室内か自然光に近い場所がベスト♪
- 周りの人にも意見を聞く！
  肌が黄みがかってるからイエローベースというわけではないよ😺 自分で似合う似合わないを決めつけてしまう思い込みは厳禁！

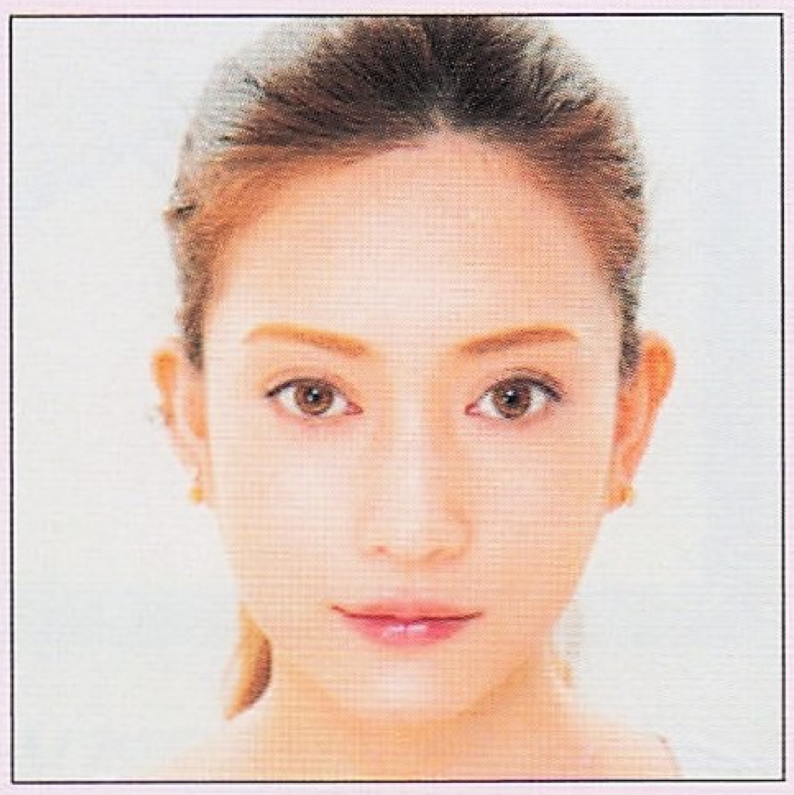


診断 Start!

Q.1 チークをしないときの印象は?

ほおに赤みがなくても、チークなしで顔色が悪く見えなければⒷになるよ😊


Ⓑ しなくても赤みがある


Ⓐ 顔色が悪いと言われる

Q.2 どちらのカラコンが顔になじむ?

顔の印象がきつく見えたら似合わない、優しい印象に見えたら似合うを選んでね★


Ⓑ ダークブラウン


Ⓐ ハニーブラウン

パーソナルカラーで自分に合った色を

Q.3 どのヘアカラーが似合う?

なんか野暮ったく見えたり、品がないような印象になるのも似合ってない証拠だよ！

髪が浮いて見えたらNG!







Ⓑダークブラウンやピンクブラウン





Ⓐオレンジ系のブラウンやアッシュブラウン

Q.4 自分に似合う色はどっち?

好き嫌いや自分のキャラに合うかじゃなく、似合う色で判断してね！ 人に聞くのがオススメ

Ⓑが多い人はココから選択

Ⓓ チャコールグレー ピンクベージュ

Ⓒ パステルピンク ネイビー

Ⓐが多い人はココから選択

Ⓓ カーキ テラコッタ

Ⓒ イエロー コーラルピンク

Ⓑが多くてⓓの人 ブルーダークさん

キリッとした顔立ちでシャープな華やかさ!

フェミニンよりもクールな雰囲気のブルーダークさん★ 目鼻立ちがはっきりとしたメリハリのある顔立ちで、ミステリアス✧



このカラーの代表モデルはかなえ❤

専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし **杉山佳那恵**

Ⓑが多くてⓒの人 ブルークリアさん

エレガントで女性らしく上品な雰囲気❤

大人びていて、かわいいよりきれい系なタイプが多いブルークリアさん✧ 涼しげな印象で品があります 清楚で優しげな雰囲気♪



このカラーの代表モデルは弥生❤

専属モデル（25歳／東京都）独身・子供なし **根本弥生**

Ⓐが多くてⓓの人 イエローダークさん

大人っぽく知的な顔立ちで落ち着いて見える✧

シックで、実年齢よりも大人っぽく見られがちなイエローダークさん ゴージャスもしくはナチュラルな印象の人が多いです★



このカラーの代表モデルは早紀❤

専属モデル（32歳／東京都）既婚・子供なし **加賀美 早紀**

Ⓐが多くてⓒの人 イエロークリアさん

親しみやすくキュートで若々しい雰囲気♪

透明感があり、実年齢よりも若く見られがちなイエロークリアさん❤ かわいらしくて、キラキラとした華やかなオーラがあります



このカラーの代表モデルは沙世❤

専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人 **早川沙世**

タイプ別のオススメメイク&コスメはP092〜097をチェック！

自分じゃよくわからない、イマイチしっくりこない人はプロに診断してもらうのがgood♪

最新の8分類12タイプ法で詳しく診断✧

独自に開発した診断方法で、似合う色が複数のグループにまたがっていたり、診断結果が毎回違ってしまうなどの悩みも解決できるよ



Aura Beauty（オーラビューティー）
https://aura-beauty.jp
パーソナルカラー診断
90分￥25,000

使ったメイクはこちら♥

パーソナルカラー診断でタイプがわかったら、自分に似合う色の傾向をチェック♪　ベストなカラーのコスメと使い方がわかるよ✧

イエロークリアさん

キュートな印象を後押しする、クリアでツヤのあるピンクやオレンジがオススメだよ♥

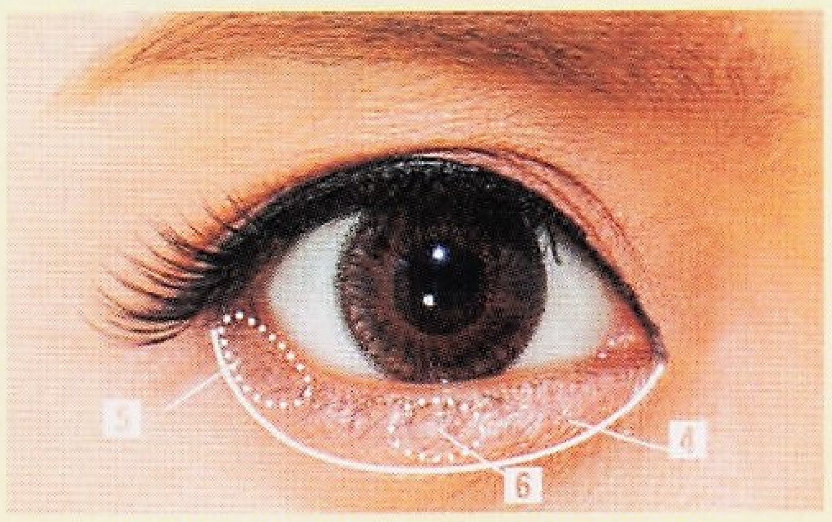


Personal color
Yellow clear

このお姉さんもイエロークリアさん♥

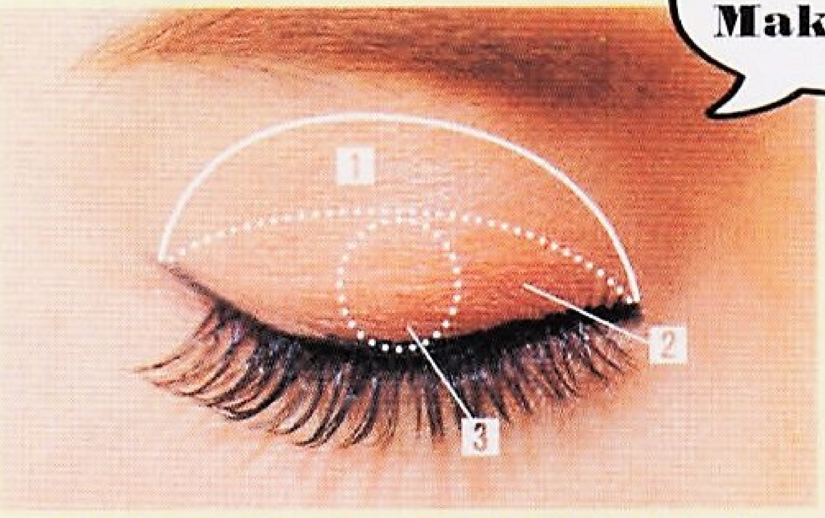


How to Make-up♥



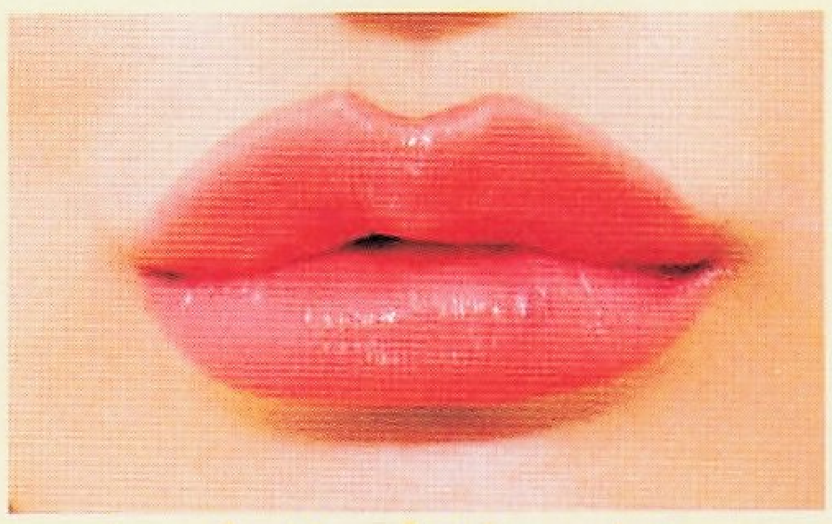
クリッとかわいい丸目に♥

4 **A**の左下を下まぶたの中心が太くなるように、左右にぼかしながら入れるよ　5 **A**の右下を目尻の4分の1に、6 左上を黒目の下にだけのせる♪



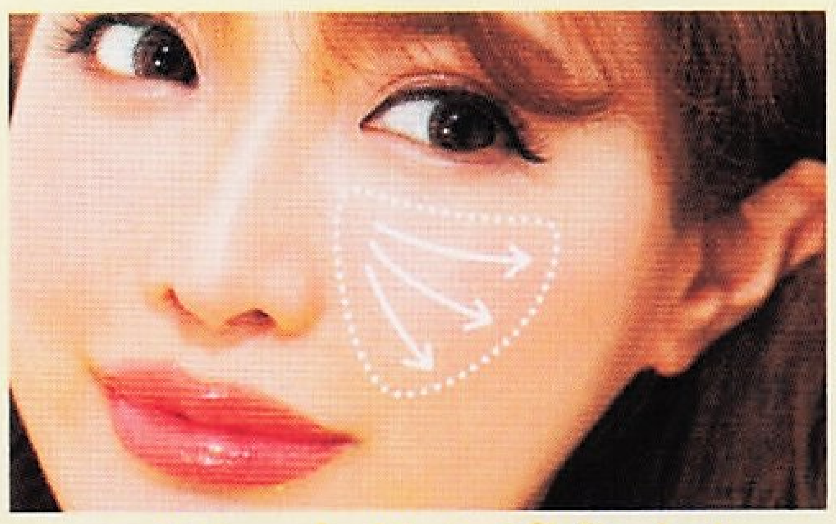
まぶたの中央を高く見せるよ★

1 **A**の左下をブラシでアイホール広めにのせたら、
2 **A**の下側2色を1対1で混ぜて二重幅にぼかす♪
3 **A**の左上をまぶたの中央にだけ丸くのせる



オーバーリップでキュートに

オレンジだと元気な印象になるから、丸いシルエットで大人かわいく仕上げる♥　**C**をブラシにとり、中央が高くなるようにオーバー気味にのせるよ！



ヘルシーなオレンジピンク♪

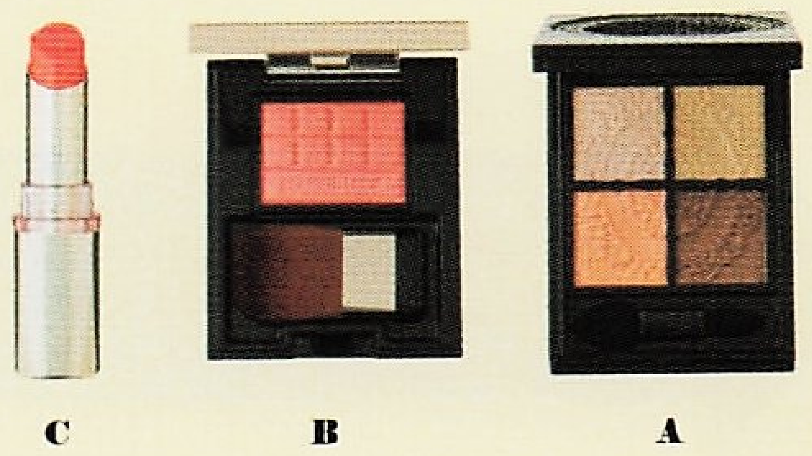
アイシャドーがオレンジ系だから、チークもオレンジピンクで統一感を出すよ★　**B**をほおの内側め&少し高めにON！　逆三角の形で広めにのせてね



こんなカラーが似合う!

- アップルグリーン
- イエロー
- キャロット
- オレンジレッド
- アプリコット
- ミディアムブラウン

使用したベストカラーコスメはコレ♥



A.ヴィセ リシェ グロッシーリッチ アイズ OR-6￥1,200（編集部調べ）／コーセーコスメポート **B**.マキアージュ チークカラー（クリア） PK222￥2,800（ケースセット価格・編集部調べ）／資生堂 **C**.コフレドール プレミアムステインルージュRD-215／編集部私物

4タイプ別のベストカラーコスメを

イエローダークさん

深みのあるカーキやブラウンが落ち着いた
雰囲気にぴったり！ こなれた印象になるよ





こんなカラーが似合う！

- トマトレッド
- キナリ
- マスタード
- ディープオレンジ
- ダークブラウン
- モスグリーン

使用したベストカラーコスメはコレ♥



A.ヴィセ リシェ グロッシーリッチ アイズ GR-8¥1,200（編集部調べ）／コーセーコスメポート B.エスプリーク グロウチーク OR-3¥1,300（編集部調べ）／コーセーコスメポート C.レブロン バーム ステイン 55¥1,200／レブロン

How to Make-up♥



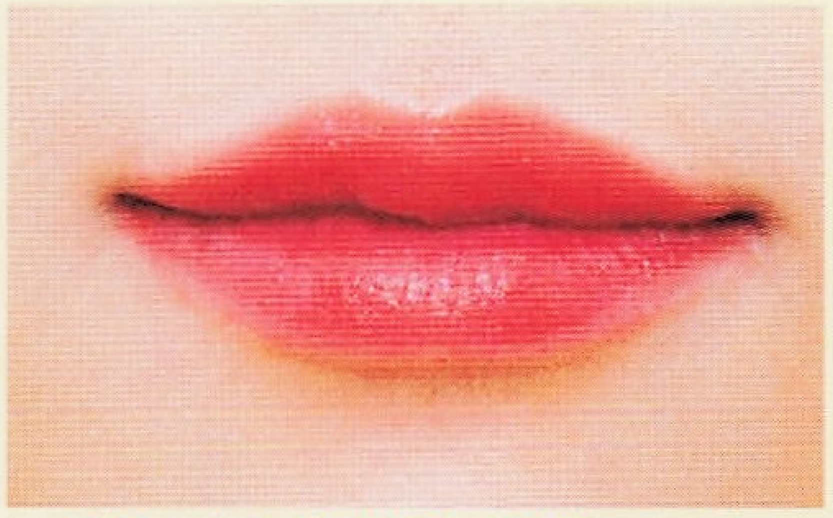
目尻の締め色でクールな印象に★

4 Aの左下と右上を同量混ぜたら、目頭から3分の2のキワにのせる 5 Aの左下を目尻から3分の1にぼかせば、横長なクール目が完成するよ！



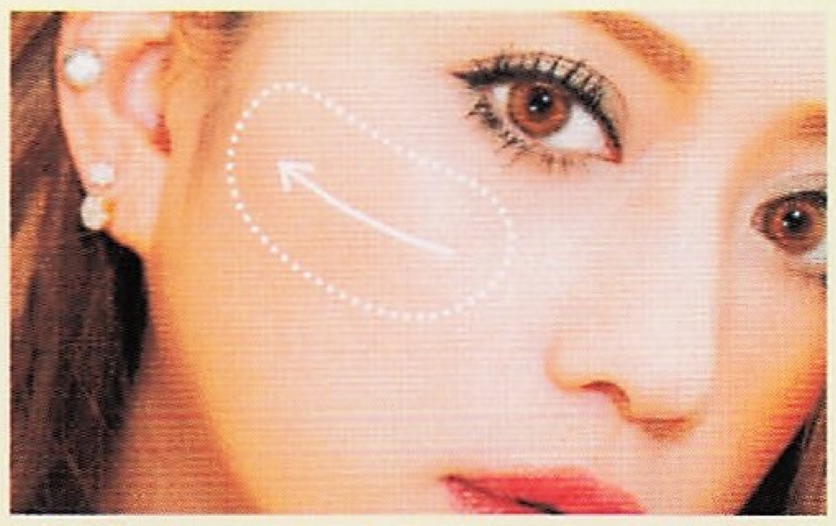
ブラウンでキワを引き締める！

1 Aの左下を二重幅より広めにのせたら、2 左下と右上を同量混ぜて初めのシャドーと少し重ねてアイホールに 3 Aの右下をチップでキワに入れる♪



濃いめの色はラフに塗って★

濃い色をきっちり塗りすぎると老けた印象になるから、Cをラフに直塗りするよ♪ まず中心に塗ってから、指で外側になじませていくのがgood



幅広で、ほおをツヤっと見せる♪

Bのオレンジ色の部分だけをブラシに取ったら、ほお骨に沿ってタテ幅広めでのせるよ♥ 内側から外側に幅広めにのせれば、ツヤっとしたほおに★

ブルークリアさん

女性らしい雰囲気を引き立てるピンクカラーがベスト！ 上品な華やかさで魅力も倍増✧



Personal color
Blue clear

このお姉さんもブルークリアさん❤

水野祐香さん　真優川咲さん　まなかさん
美咲さん　大城あいさん　神子島みかさん

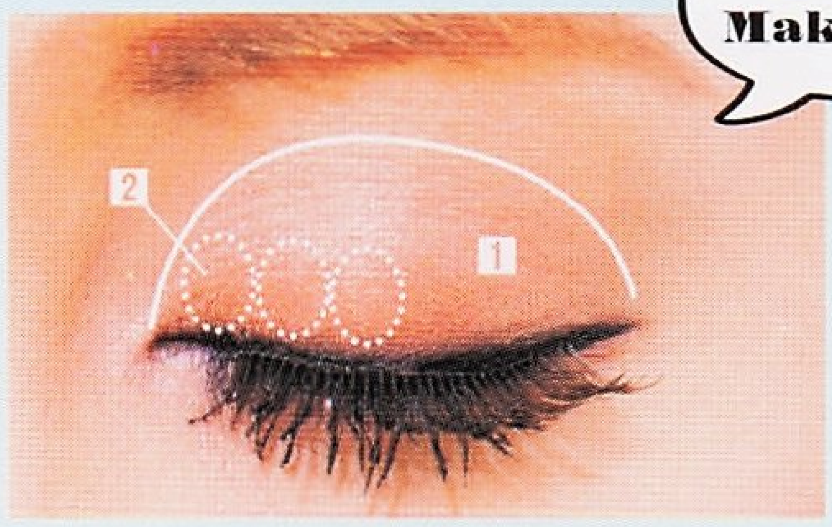
青み系の濃淡ピンクカラーでエレガント＆フェミニンに❤

How to Make-up❤



目頭を明るくするのがポイント

ブラシかチップを使い**A**を目尻から黒目下に向かってのせる★　目頭から黒目下は**B**の左上のピンクを♪　目頭を明るくすると目尻がしまって見えるよ！



ハイライトで陰影をつける♪

指で**A**をキワから上に向かってアイホールに塗る★　**B**の左上のピンクを目頭から黒目上くらいまで指でポンポンとのせて、まぶたに立体感を出すよ❤



濃い色はラフに塗って引き算★

しっかりとした色をきちんと塗ると老けて見えるから、リップラインをぼかしてカジュアルに　**D**をグリグリ塗り、唇をすり合わせてなじませるよ❤



ふわっと優しげな丸チーク❤

Cをほおの中央に丸くのせ、アウトラインをぼかしていく　**C**の上側の薄いピンクを丸チークの上側に横長で少し重ねると、ふわっと感がアップ♪



こんなカラーが似合う！

- アクアブルー
- クリスタルピンク
- パープルレッド
- レッド
- エメラルド
- インディゴ

使用したベストカラーコスメはコレ❤



D　C　B　A

A.エスプリーク セレクトアイカラー BR302￥800（編集部調べ）／コーセーコスメポート　**B**.ケイト カラーシャスダイヤモンド PK-1／編集部私物　**C**. エクセル グラデーションチーク N GC03 ￥1,800／常盤薬品工業　**D**.レブロン バームステイン 25￥1,200／レブロン

ブルーダークさん

青みがかったピンクやブラウンは肌なじみも抜群♪
コントラストが淡いカラーも似合うよ



Personal color
Blue dark

このお姉さんもブルーダークさん♥

木村美和子先生

けいこ

鈴木りんかさん

矢野ユウキさん



こんなカラーが似合う!

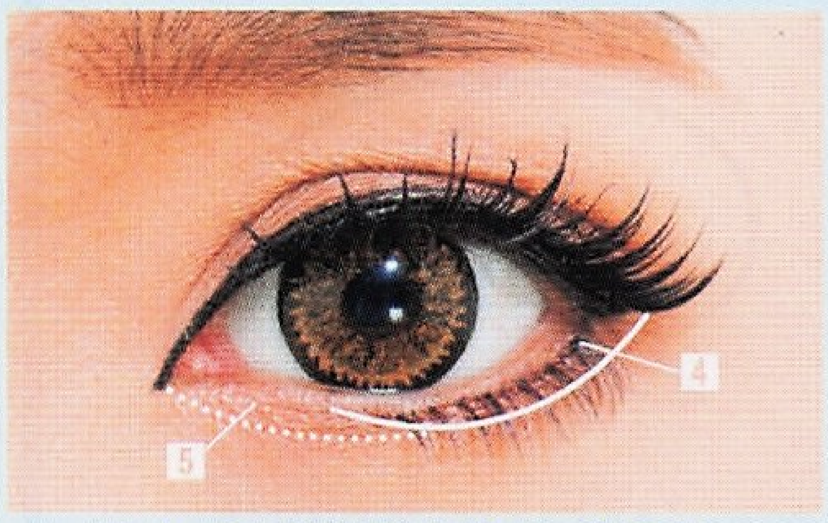
- ラベンダー
- バーガンディー
- ブラックベリー
- ディープグリーン
- ネイビー
- チャコールグレー

使用したベストカラーコスメはコレ♥


D C B A

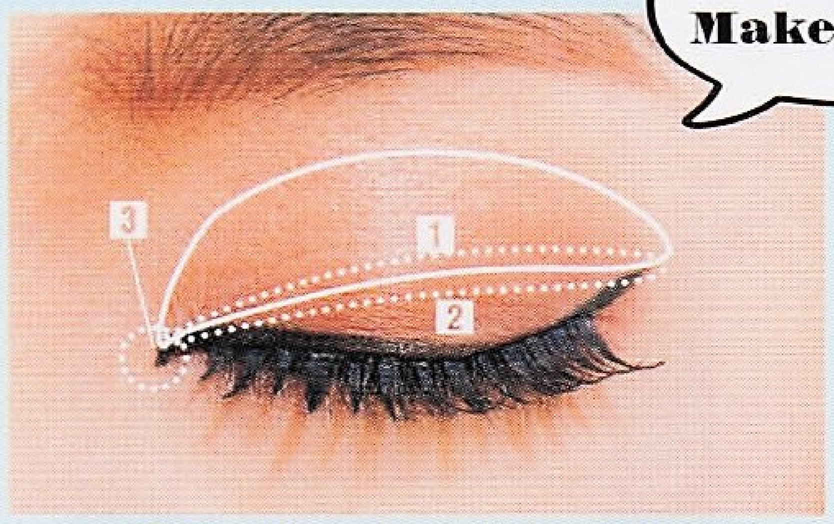
A.キャンメイク パーフェクトスタイリストアイズ10¥780／井田ラボラトリーズ B.マキアージュ チークカラー RS314¥2,800(ケースセット価格・編集部調べ)／資生堂 C.オーブ クチュール デザイニングパフチーク 424（レフィル）¥2,500、専用コンパクト¥1,000／ともに花王ソフィーナ D.オーブ クチュール ロングキープルージュRS311 ¥3,200／花王ソフィーナ

How to Make-up♥



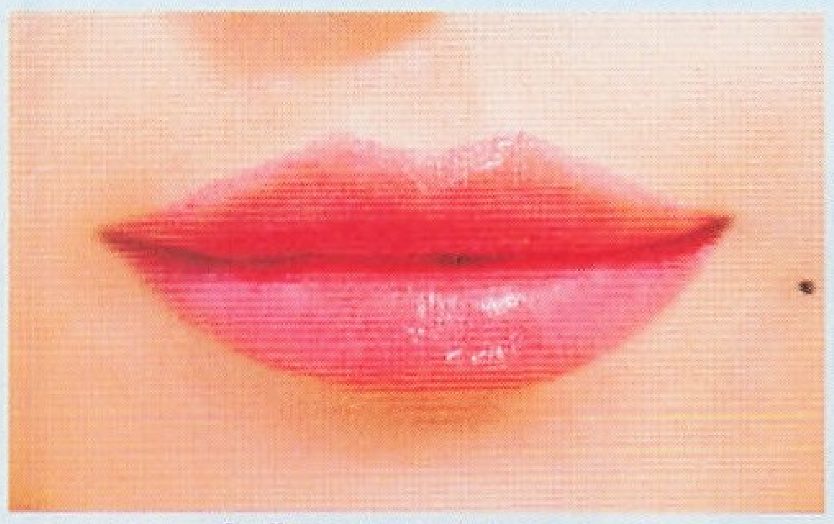
ほんのり色づくイメージで✧

チップを使って、Aの右下を目尻から下まぶた半分のキワにのせるよ★ 残った目頭側の半分は、Aの右上を ほんのり色づくくらいでOK♪



境目はしっかりぼかすよ

Aの右上をブラシでアイホールにのせ、右下をチップで二重幅にぼかす★ 指でAの中央を目頭にのせ、最初にのせた2色のシャドウの境目を1往復なぞる♥



リップブラシできちんと塗る!

目元やチークがふんわりモテ系なので、口元はリップラインをしっかりとって大人っぽく✧ リップブラシを使って、Dをきちんと塗っていくよ



チークを重ねてふんわりボカす♪

Bをほおの高いところから8の字にのせる♥ 8の字チークよりも少し大きめに、Cでアウトラインを1周！ 8の字チークで、ほおが上がって見えるよ

ベストカラーコスメを紹介！

各パーソナルカラーにオススメのアイシャドー・チーク・リップを一挙に紹介 次にコスメを買うときの参考にしてみてね♥

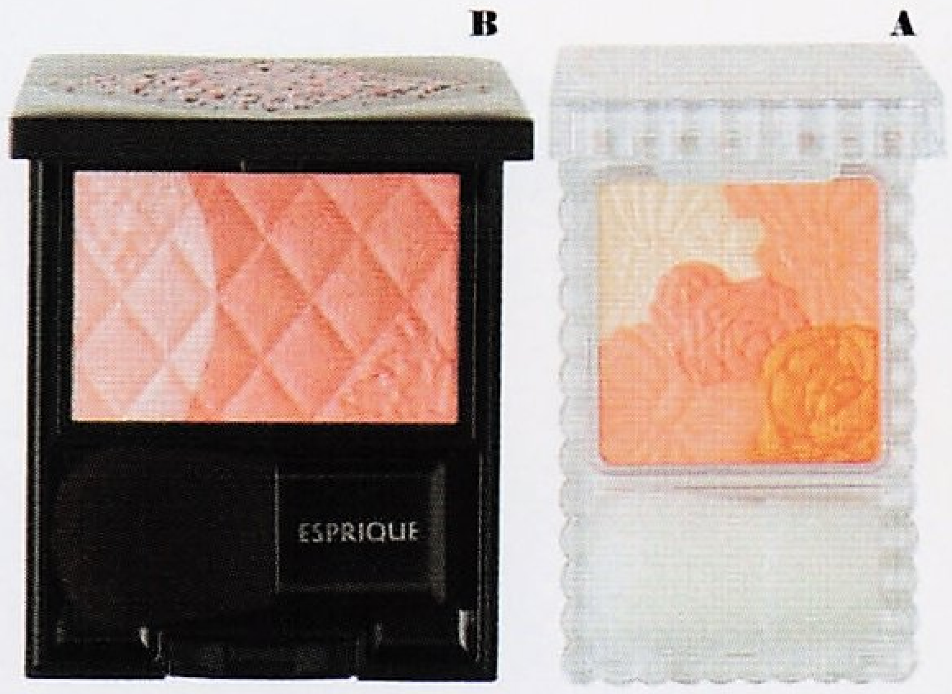
イエローダークさん

Lip



ベージュベースや、くすみ系の落ち着いた色がベスト★ **A**.レブロン ウルトラ HD ジェル リップカラー 750 ￥1,300／レブロン **B**.オーブ クチュール ロングキープルージュ BE761 ￥3,200／花王ソフィーナ **C**.RMK イレジスティブル グローリップス 05 ￥3,000／RMK Division **D**.エチュードハウス ディア マイエナメル リップトーク RD305 ￥1,200／エチュードハウス **E**.エクセル モイストケアリップ LP07 ￥1,600／常盤薬品工業

Cheek



口元がシックなので、チークで色を足すと華やかに♪ ゴールドラメが入ったものがオススメだよ **A**.キャンメイク グロウフルールチークス 03 ￥800／井田ラボラトリーズ **B**.エスプリーク グロウチーク PK-1 ￥1,300（編集部調べ）／コーセーコスメポート

Eye Shadow



ゴールドベースだと肌がキレイに見えるよ ベージュやグリーン系もオススメ **A**.M･A･C ヴェラックス パールフュージョン シャドウ ブラウンリュクス￥5,200／M･A･C（メイクアップ アート コスメティックス） **B**.キャンメイク ジューシーピュアアイズ 02 ￥600／井田ラボラトリーズ **C**.メイベリン ビッグアイ シャドウ GD-1 ￥1,400／メイベリン ニューヨーク **D**.サナ エクセル スキニーリッチ シャドウ SR04 ￥1,500／常盤薬品工業



イエロークリアさん

Eye Shadow

ダークすぎないブラウンがオススメ！ ゴールドベースだと肌がキレイに見えるよ♥ **A**.エクセル ファイブレイヤーズシャドウ N FS01 ￥1,700／常盤薬品工業 **B**.メイベリン ビッグアイ シャドウ PK-1 ￥1,400／メイベリン ニューヨーク **C**.M･A･C ヴェラックス パールフュージョン シャドウ アンバーリュクス￥5,200／M･A･C（メイクアップ アート コスメティックス） **D**.インテグレート トリプルレシピアイズBR703 ￥1,500（編集部調べ）／資生堂



Cheek



一番似合うのはパール入りのクリアなオレンジ系！ ピンクならオレンジが混ざったコーラル系がgood♪ **A**.RMK インジーニアス パウダーチークス N 05 ￥3,000／RMK Division **B**.キャンメイク パウダーチークス PW23 ￥550／井田ラボラトリーズ **C**.レブロン パーフェクトリー ナチュラル ブラッシュ 346 ￥1,600／レブロン

Lip

赤みのあるオレンジやピンクでキュートに ツヤ感のあるものを選んでね★ **A**.イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャイン 60 ￥4,100／イヴ・サンローラン・ボーテ **B**.エチュードハウス ディア マイエナメル リップトークRD301 ￥1,200／エチュードハウス **C**.RMK イレジスティブル グローリップス 01 ￥3,000／RMK Division **D**.エクセル モイストケアリップ LP13 ￥1,600／常盤薬品工業



ほかにもまだまだ！ 4タイプ別の

ブルーダークさん

Cheek



青みがかったピンク系やくすんだローズピンクが◎。チークで色をプラスすることで優しい雰囲気になるよ✧ レブロン パーフェクトリー ナチュラル ブラッシュ 350 ¥1,600／レブロン

Lip

口元に強い色を持ってきたいので赤系をチョイス♥　深みのある赤かローズが似合うよ★ **A**.メイベリン ウォーター シャイニーミルキー RS608 ¥1,200／メイベリン ニューヨーク **B**.レブロン ウルトラ HD ジェル リップカラー 755 ¥1,300／レブロン **C**.レブロン ウルトラ HD リップ ラッカー 530 ¥1,300／レブロン **D**.イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャイン 48 ¥4,100／イヴ・サンローラン・ボーテ **E**.オーブ クチュール ロングキープルージュ RS312 ¥3,200／花王ソフィーナ



Eye Shadow





目の印象が強い人が多いので、あまりパキッとしすぎない色みがベスト★　ピンクなら青みがかったもの、ブラウンなら赤みがかったものを選んで！　**A**.オーブ クチュール デザイニングプレッションアイズII 502 ¥3,700／花王ソフィーナ　**B**.エクセル スキニーリッチシャドウ SR03 ¥1,500／常盤薬品工業　**C**.キャンメイク ジューシーピュアアイズ 07 ¥600／井田ラボラトリーズ　**D**.M・A・C　ヴェラックス パールフュージョン シャドウ ピーチリュクス¥5,200／M・A・C（メイクアップ アート コスメティックス）

ブルークリアさん

Eye Shadow



柔らかなパープルやピンクがオススメ！　青みのある涼しげな色がよく似合うよ😸　**A**.キャンメイク パーフェクトスタイリストアイズ 12 ¥780／井田ラボラトリーズ　**B**.エクセル ファイブレイヤーズシャドウ N FS03 ¥1,700／常盤薬品工業　**C**.レブロン カラーステイ クリーム アイシャドウ745 ¥1,200／レブロン　**D**.オーブ クチュール デザイニングプレッションアイズ 551 ¥3,700／花王ソフィーナ

Cheek



基本的にピンクで！　青みがかったピンクや淡いピンクがオススメだよ♥　**A**.キャンメイク パウダーチークス PW36 ¥550／井田ラボラトリーズ　**B**.RMK インジーニアス パウダーチークス N 02 ¥3,000／RMK Division　**C**.ヴィセ リシェ フォギーオン チークス PK801 ¥1,500（編集部調べ）／コーセーコスメポート

Lip



基本ピンクなら間違いなし♪ ピンクでも青みがかったピンクを選んでね！　赤ならダークより、明るめの赤がgood😸　**A**.メイベリン リップ フラッシュ PK05 ¥1,200／メイベリン ニューヨーク　**B**.イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャイン 59 ¥4,100／イヴ・サンローラン・ボーテ　**C**.レブロン ウルトラ HD リップ ラッカー 520 ¥1,300／レブロン　**D**.RMK イレジスティブル グローリップス EX-09 ¥3,000／RMK Division

メイクの基礎を見直し！

わからないことがあっても、今さら聞けずになんとなくやっているなんてことも…　あらためて、年齢に合った正しいメイク法を再確認★

一番力を入れるのはココ

Base
ベースメイク編

25歳以上になると肌質も激変！ しっかり手をかけて、元から美肌風を装ってね

Skincare スキンケア

メイクの前のひと手間♥



1 スチーマーで血行をアップ★
寝起きは血流が悪くて肌がくすみがち　まずはスチーマーで温めながらスキンケアをしてあげるとgood



2 化粧水でしっかり潤いを与える♪
スチーマーで毛穴が開いている状態だから、化粧水の浸透力も抜群！　パッティングしながら水分を補給



3 乳液を顔全体になじませる
1〜2分ハンドプレス★　このあとにマッサージをするなら、乳液を多めに塗って肌への摩擦をなくしてね！

Massage マッサージ



4 マッサージでトーンアップ♪
リンパを流して肌に透明感を出すよ　親指でこめかみを押さえ、指の腹4本で、おでこの中心から外へ3回流す★

Base 下地



7 アゴからフェイスラインを流す
人差し指と中指をカギ型にして、手のひらを下に向けてアゴ先をしっかり挟む　耳下までグイッと5回流す♪



8 耳上に集めた血流を心臓に戻す★
最後は指の腹を使って、耳上から耳の後ろを通って鎖骨へ5回押し流すよ♥　鎖骨周りをグリグリ押すのもgood





保湿効果が高く透明感のある滑らか肌に♥
ポール & ジョー モイスチュアライジング ファンデーション プライマー S 01¥3,500／ポール & ジョー ボーテ



9 手のひらに出してなじませる
潤いのある下地を選んでね♪　夕方くすみやすい人や透明感が出にくい人は、ピンクかパープルの下地がオススメ



10 下地をのばすときは3本指で★
指先だけで塗るとムラになりやすいし、力がかかりすぎる　人差し指・中指・薬指の第二関節までを使うよ♥



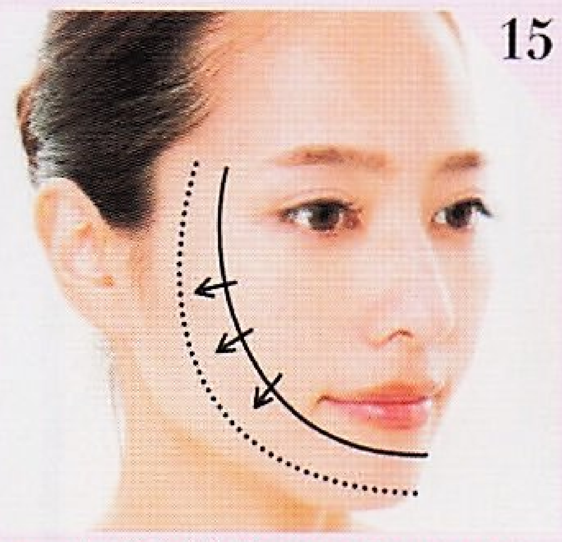
11 顔の中心にのせて外側へのばす
アラが目立つ、ほおや鼻周りなどを中心にのせていくよ♪　フェイスラインはのばすときになじませる程度でOK！



13 ほおに4点スタンプおきする★
毛穴が目立つほおからのせていくよ！　第二関節までの指の腹を使って、スタンプのようにペタペタ片側4ヵ所のせる



14 ファンデを毛穴に入れ込む♪
ペチペチ叩くんじゃなく、指で包み込むイメージ★　顔の中心を重点的に、フェイスラインに向かってのばしてね



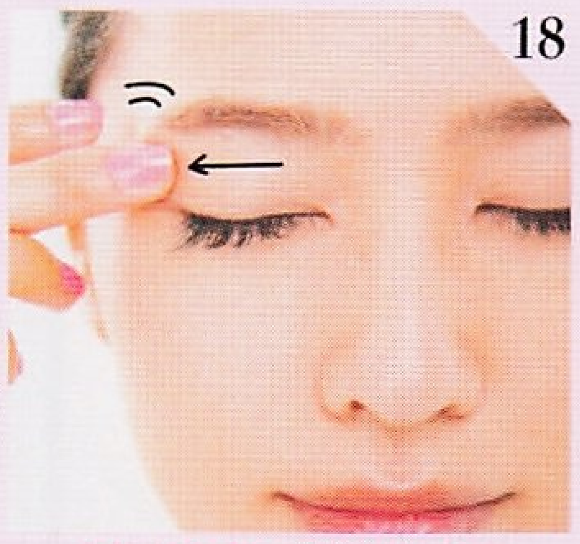
15 ファンデの濃淡で陰影がつく
端まできっちり塗ると凹凸のない、お面のような顔に　外側に向かって薄く、エラ部分には塗らなくてもOK！



16 おでこは少量を3点おきする★
Tゾーンにファンデをしっかり塗ると崩れやすいので、つけすぎないように注意！　生え際には塗らないよ



17 小鼻は指を使ってのばしていく
鼻横から鼻先に向かってのばすと毛穴がしっかり埋まるよ♪　鼻の穴の間や鼻下のキワも忘れずにのばしてね！



18 くすみやすい目周りにも★
指先に少しファンデを足したら、目頭から目尻に向かって優しくトントンのばして　まつげのキワまで丁寧に♥

Concealer コンシーラー



ピンポイントでクマを隠せる筆ペンがgood♪
イヴ・サンローラン ラディアント タッチ No.2 ¥5,000／イヴ・サンローラン・ボーテ



22 クマにだけピンポイントでON★
乾燥しやすい目周りは、ファンデに近い質感の筆ペンタイプが◎！　放射線状でクマの上にだけのせるよ



23 指の腹で優しくなじませるよ
指で伸ばすように塗るのはNG　コンシーラーをのせた範囲で、広げずに細かくトントンとなじませていく！



自分の肌色を作れるパレットタイプが便利！
ビッグカバー コンシーラーキット ¥1,389／エチュードハウス

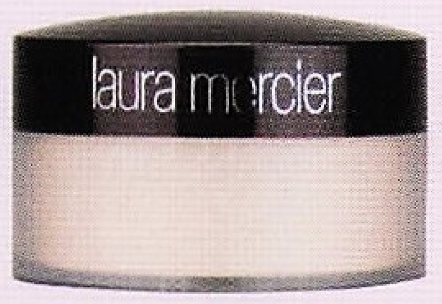


24 赤みのある小鼻の横にのせる
右側の2色を混ぜて、自分の肌と同じ色を作るよ★　3本線で鼻横にのせたら、指でトントンとなじませてね♪



25 口角のくすみも消しておく♪
肌と同じ色で、口角を上下に挟むようにしてのせる★　目周り以外は密着感のある、やや柔らかいタイプが◎！

Loose powder ルースパウダー



細かい粒子でふんわり軽い仕上がり★
ローラメルシエ ルースセッティングパウダー トランスルーセント／ヘアメイク私物





28 粉をブラシにふくませる
容器を逆にしてポンポンとフタに粉を落とす★　大きめのブラシをグルグルと回転させ、粉をたっぷりつけるよ♪



29 余分な粉をティッシュに落とす
そのままつけると粉っぽくなるので、余分な粉を一度払うよ♪　ティッシュに、少し強めにトントンとする



30 テカリやすい鼻からスタート♥
最初は粉付きがいいので、一番テカリやすい部分から　眉間から小鼻に向かって、ブラシでサッサッとはらう★



31 眉上とまぶたを同時にのせる♪
テカリやすい中心部分にだけのせるのがポイントだよ！　粉は足さず、ブラシで眉をなぞるように軽くはらう



32 ほおの内側あたりにも軽くのせる
崩れやすい小鼻周りをしっかり抑えたので、あとは気持ち程度で♥　ブラシに粉をつけ直さなくても大丈夫だよ

OVER25

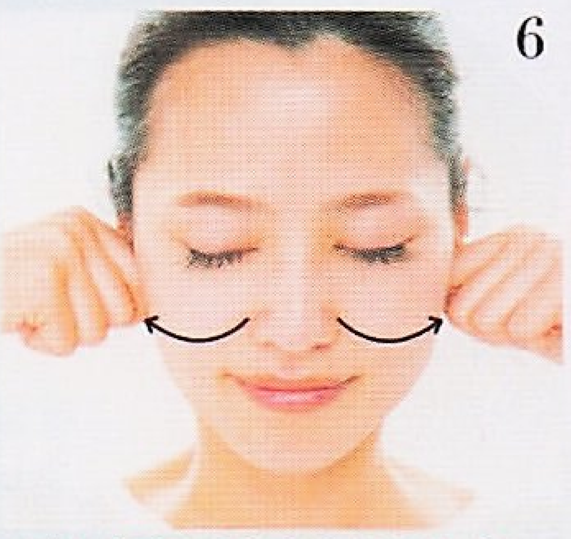


「アラだけ隠して、ほかは薄く！」がOVER25メイクの鉄則です♥

専属モデル(33歳／滋賀都)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ


5

目の周りのむくみもOFF！
人差し指をカギ型にして、親指でこめかみを軽く押さえる😺 第二関節で目の上下に指を3セット滑らせるよ😊


6

ほお骨下は強めに押し流す✧
指の形はそのまま、親指を耳前に移動★ 第二関節の側面で鼻横から、ほお骨下に沿って強めに3回押し流す！

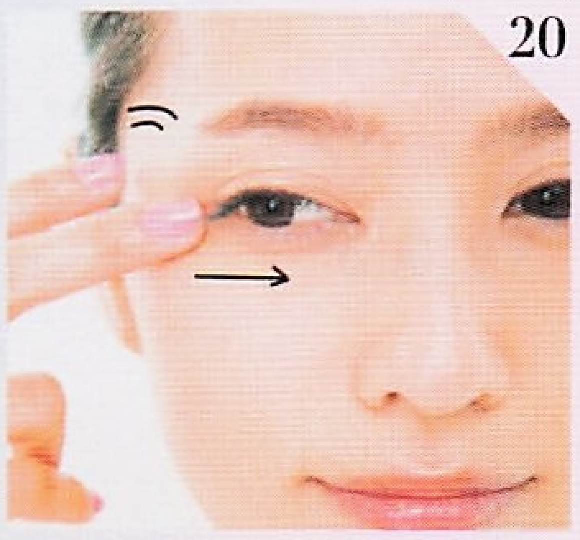
Foundation ファンデーション


12

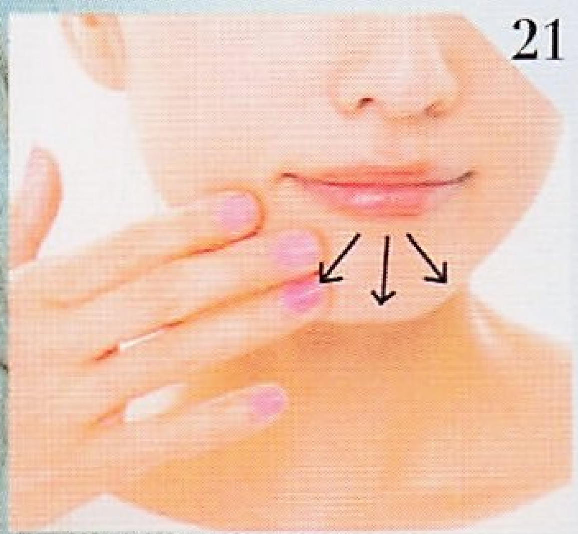
まずは手のひらでなじませる😊
ファンデも下地と同じように3本指の第二関節を使っていくよ！ みずみずしくて軽いつけ心地のものがベスト♥



のびがよくて素肌感のある軽い仕上がり！
スリー フローレスエシリアル フルイド ファンデーション203／ヘアメイク私物


20

下まぶたは目尻から目頭へ♪
下まぶたもまつげのキワまでしっかりとのばす★ キワにのばすときは、まぶたを軽く引っ張ると塗りやすいよ😊


21

最後にアゴを軽くカバーする♪
ここまでくると手のひらにほとんどファンデがない状態！ 残りを使い、上から下に向かってアゴになじませる😺


26

シミはピンポイントで隠す！
シミやニキビ痕をファンデで隠そうとするから厚塗りに💧 最後、気になった部分にだけ指でトントンのせる★


27

はげやすい部分はお粉で補強！
お粉を指にとり、シミを隠したコンシーラーにポンとつける😺 肌への密着感が高まって、はげにくくなるよ😊


33

最後にアゴ先もサッとはらう😊
パフだと粉がつきすぎて、ツヤや立体感がなくなってしまう💧 テカリを抑えすぎないのも素肌っぽさの秘訣！

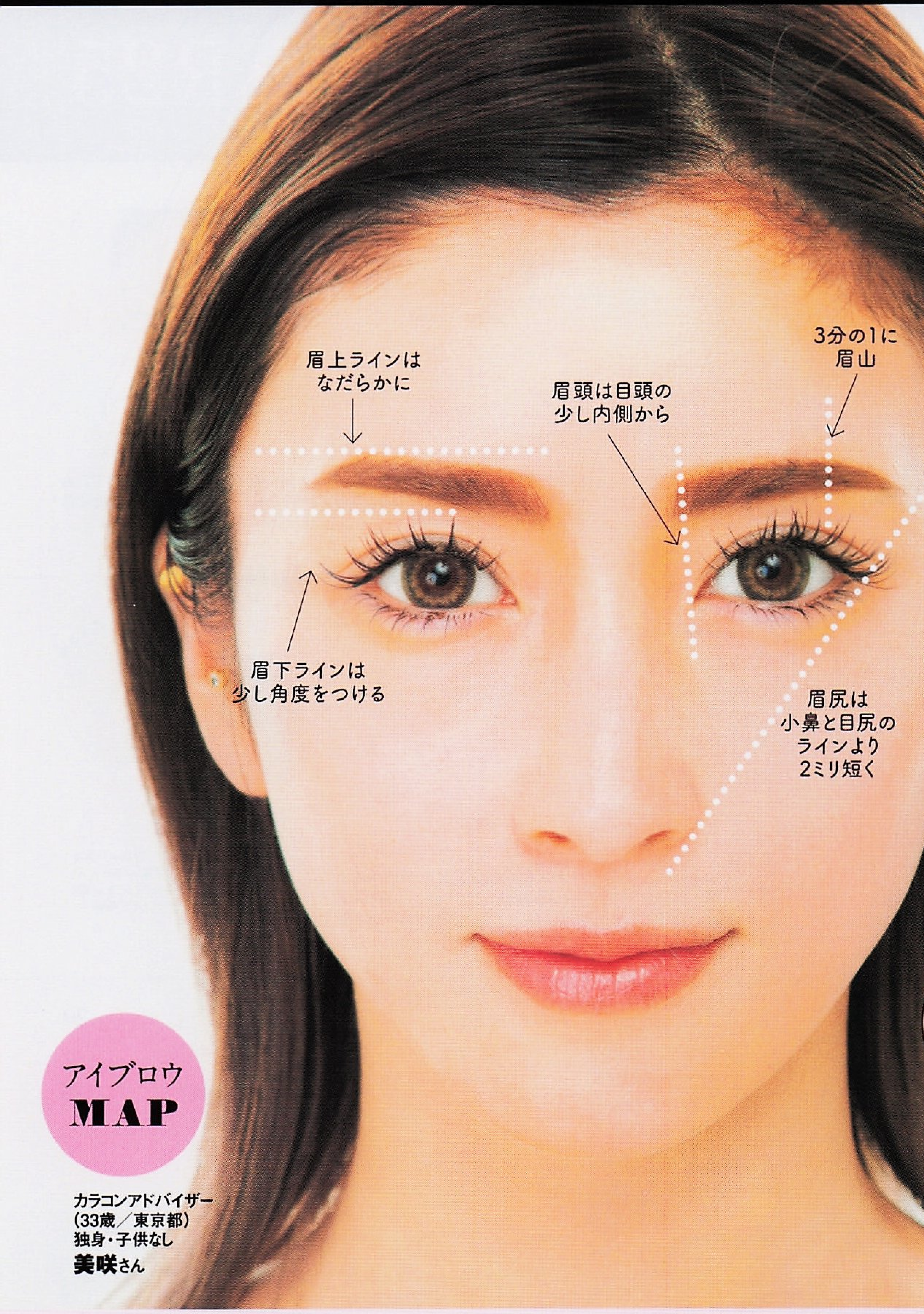
ベースメイクの3カ条

1. アラサーはベースにこそ一番時間をかけること！
2. 厚塗り禁止💧 素肌感のあるベース作りを意識する✧
3. マット肌は老けの一歩！潤い肌で若々しく♥

目指すは強弱のある3Dな立体眉

Eyeblow
アイブロウ編

眉頭はふわっとした毛感、眉尻はキリッとシャープに！
アイテムを変えてメリハリをつける



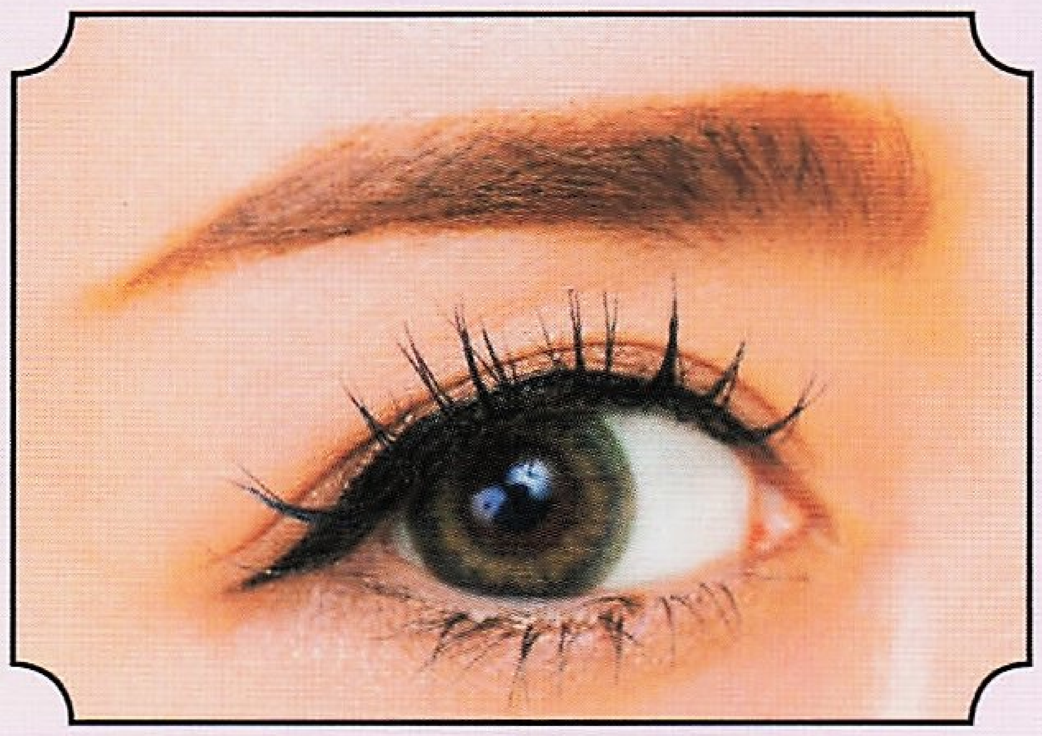
アイブロウ
MAP

カラコンアドバイザー
(33歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん

アイブロウの3カ条

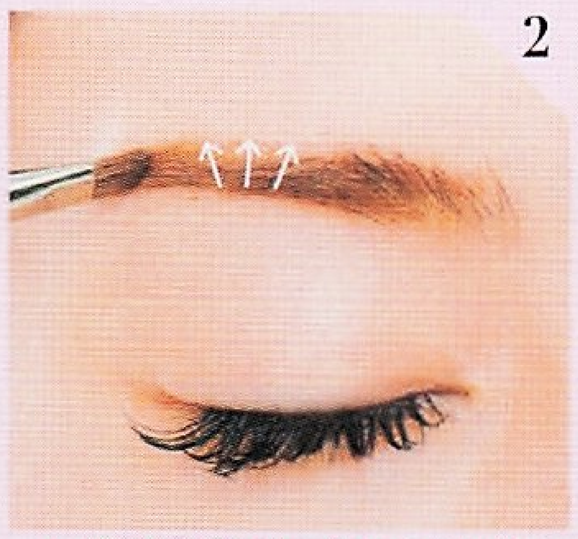
1. 自分の骨格に合わせて眉の形を決める！
2. 毛をしっかり感じる3Dな立体感を作る！
3. アイテムを使い分けて眉にも強弱をつける！



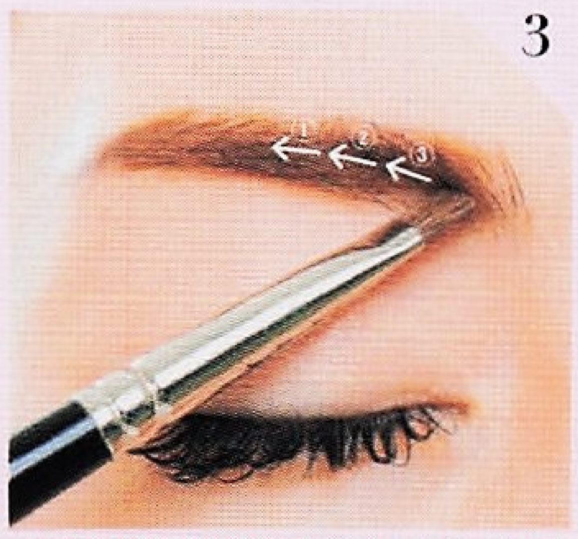




1 まずは眉下のラインを決める★
パウダーで眉下から形を作っていくよ！ 髪色に合わせて色を混ぜてね 骨格に沿って少しずつ描く♪



2 上側に肉付けして太さを出す！
眉山から眉尻あたりを太くしていくよ 上側に向かって薄くなるように、下から上へ徐々に足していく★



3 眉頭は空けて肉付けしていく
今度は、眉山から眉頭あたりを太くしていく♪ 眉山に近いところから毛流れに沿って、徐々に描き足すよ♥

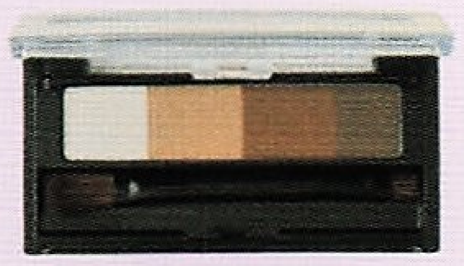


4 眉頭は色とブラシを変える♥
髪と同じ色に、左から二番目のベージュを混ぜる 柔らかいふんわりとした毛に見せるよ★



5 陰影をつけて立体感を出す♪
ブラシはそのままで、左から二番目のベージュで眉頭をボカす 眉に陰影がついてホリも深く♥

Powder
パウダー



髪色に合わせやすい4色入り★
インテグレート ビューティートリックアイブロー BR631 ¥1,000（編集部調べ）／資生堂



6 隙間や補強はペンシルで★
パウダーでは物足りなかったり、隙間が気になる部分にだけ、ペンシルで1本1本毛を描き足す♪

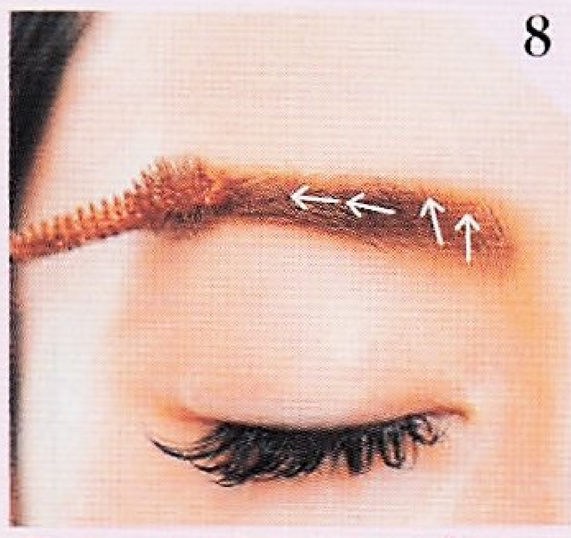


7 眉尻はペンシルでシャープに！
顔はカーブしているから、正面だけ見て描くと長くなるよ 眉尻を描くときは、横を向いて✧

Pencil
ペンシル



ほどよい硬さでしっかり眉を描けるよ
シュウ ウエムラ ハード フォーミュラ ハード 9 オーク ブラウン¥2,500／シュウ ウエムラ



8 眉頭の毛は少し立ち上げるよ★
眉マスカラは髪と同じ色のものを選んでね♥ 眉頭は上方向に、ほかは毛流れに沿ってカラーリングしていく

Mascara
眉マスカラ



ノンパールでナチュラルに色づけできる♪
メイベリン ファッションアイブロウ カラーリングマスカラ01 ¥1,200／メイベリン ニューヨーク

毛がない人はこれをプラス！



先端で細かく毛を描いていく♪
インテグレート ビューティーガイドアイブローN BR771 ¥980（編集部調べ）／資生堂
パウダーである程度、形を作ったあとに使用 べったり描かず、毛を1本1本描き足していくイメージで★

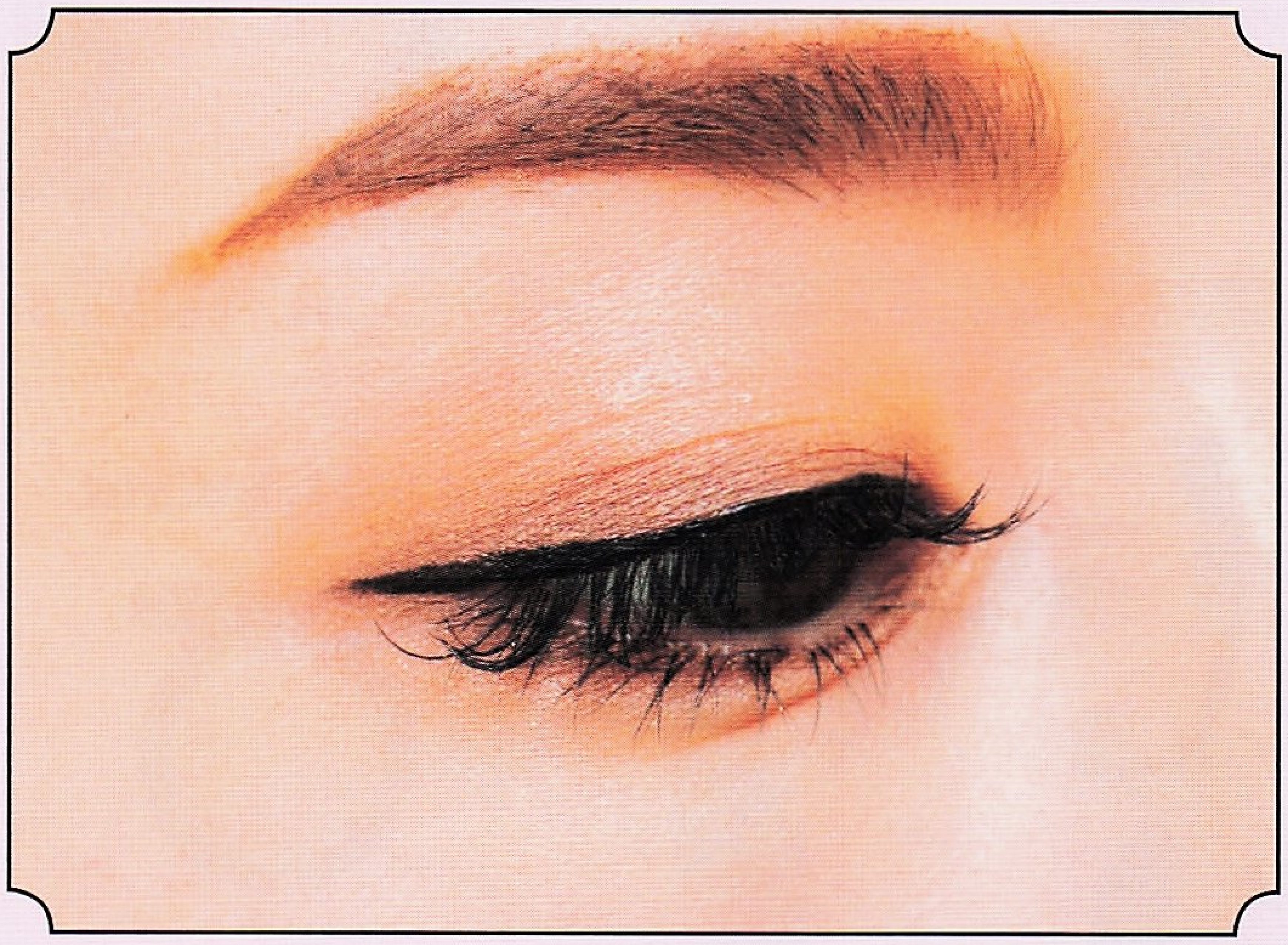
抜けのあるシアーなまぶた★

Eyemake
アイメイク編

シャドーの色じゃなく、ツヤで立体感や潤いを出すよ
ラインで抜けを作るのもポイント！



抜け感のあるフェミニンなまなざしは
色じゃなくて光で魅せる✧



アイメイクの3カ条

1. 肌に合わせて、まぶたにもツヤを出す！
2. 透明感のある薄づきシャドーを選ぶ！
3. ラインで引き算して目元に隙を作る！

Base
ベース

1



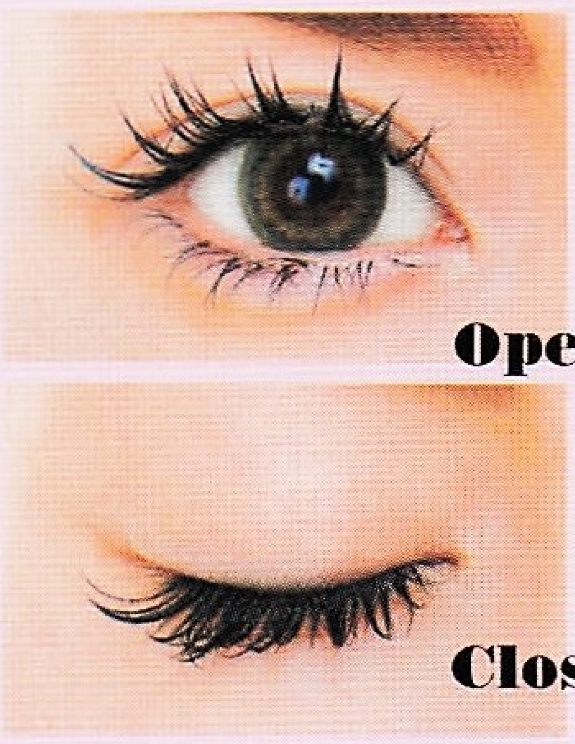
指で少量をまぶた全体にのばす♪

量が多いとヨレやすくなるので注意！ツヤを出しつつ、あとから使うパウダーシャドーのつきをよくするよ



濡れたようなツヤが出せるアイグロス✧

スリー　ウイスパーグロスフォーアイ 04／ヘアメイク私物



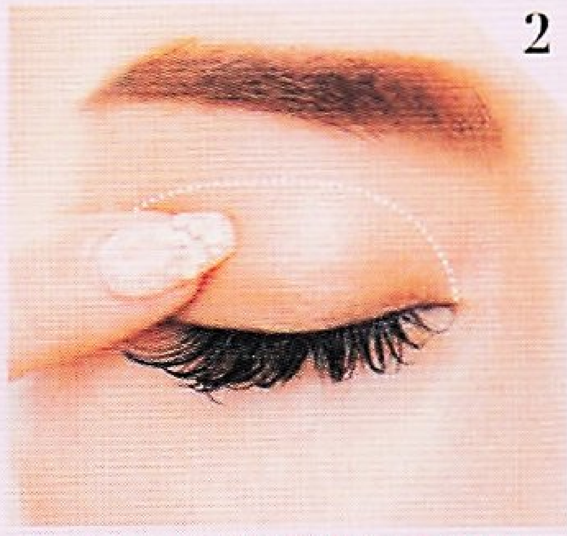
Eyeshadow
アイシャドー



上品な輝きでアラサーにもオススメ♥

ルナソル スキンモデリングアイズ 01／ヘアメイク私物

2



アイホールより広めにのせる★

左下のベージュを指でアイホール全体にのせる　①のアイグロスでつきがいいから、シャドーも少量で済むよ♪

3



まぶたのキワを引き締める！

下側の2色を1対1で混ぜたら、目尻から目頭のキワにのせるよ♥　目尻側は上に広げて、少し広めにする

4



下まぶたも目尻を引き締めて♪

左下を2、右下を1の割合で混ぜる★　下まぶたの目尻側3分の2に、目頭に向かって細くなるようにのせる

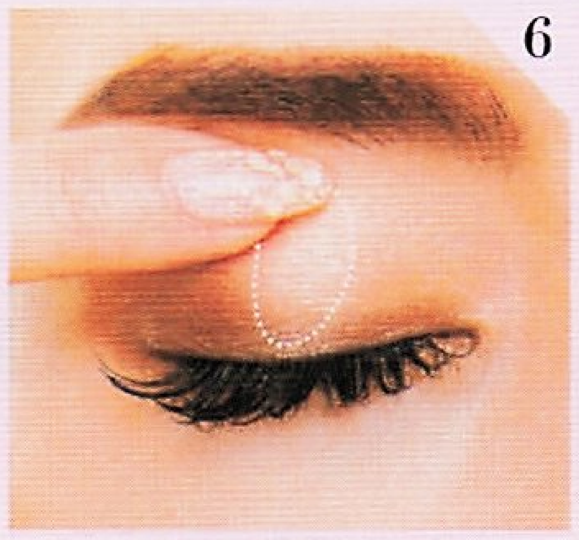
5



目頭側は明るいシャドーをON✧

右上の明るいベージュを目頭側3の1にのせる♪　目尻側のシャドーと少し重ねてグラデ風にするのがポイント！

6



まぶたの中心を光で高く見せる

さらに明るい左上のベージュをまぶたの中央にトントンのせる★　高さが出て、まぶたに立体感が生まれるよ♥

Inline
インライン



柔らかくて粘膜にも描きやすい！

シャネル スティロ ユー ウォータープルーフ／ヘアメイク私物

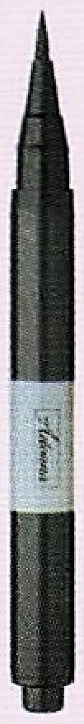
7



粘膜をしっかり埋める★

アイシャドーが薄め＆このあとのアイライナーも細めなので、粘膜をしっかり埋めて目の印象を引き締めるよ♪

Eyeline
アイライン



ノック式インクでいつでも新鮮な描き心地

アドンナ フレッシュゲル リキッドライナー BK ￥1,400／T-Garden

8



まぶたのキワに細く引く

筆先をまぶたに沿わせるように寝かして持つと、ラインがブレにくいよ　目頭から目尻までのキワに引いてね♪

9



目尻ラインは目を開けて

目の形に合わせて目尻を2ミリ描き足す★　角度や太さのバランスを見ながら、ラインで横幅を少し延長するよ！

ラインの完成！



透明感のある薄づきのアイシャドーと、抜けのあるアイラインがポイント♥ つけま派のお姉さんは、ブラウンがMIXされた、ふさふさタイプがオススメ★

チークの3カ条

1. 血色カラーでハッピームードに！
2. お肌とチークの質感を合わせる！
3. 骨格に合わせて、ふんわり入れる！

ぽわんと内側から色づくほおに♪

Cheek
チーク編

潤いのあるベースなのに、チークがマットだと台無しに💧
血色カラーのツヤ系をチョイス😺

1


ほおの中心にブラシをおく★
ブラシは大きめな円柱がgood😊 黒目の中心と小鼻の中心が交わる位置に、ブラシの端をおいてスタート♪

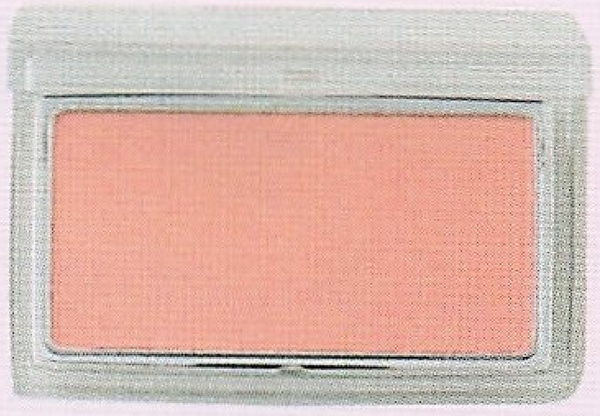
2


目尻幅までチークをのせる😊
ほお骨に沿ってチークをのせるよ♥ 正面を向いて、目尻下あたりまでブラシを優しく3回転くらいさせる★

3


顔の側面は横を向いてのせる♥
側面にチークをのせるときは、横を向いて位置を確認しながら入れてね！ 耳横までクルクルと3回転する♪

Cheek
チーク



パール入りの
コーラルピンク♥

RMK インジーニアス パウダーチークス N 07¥3,000／RMK Division

4


ハイライトでチークをぼかす♥
目頭下あたりから、チークを挟むようにハイライトをのせるよ♪ 顔色が明るく見えて、チークもなじむ😊

Cheek hilight
ハイライト

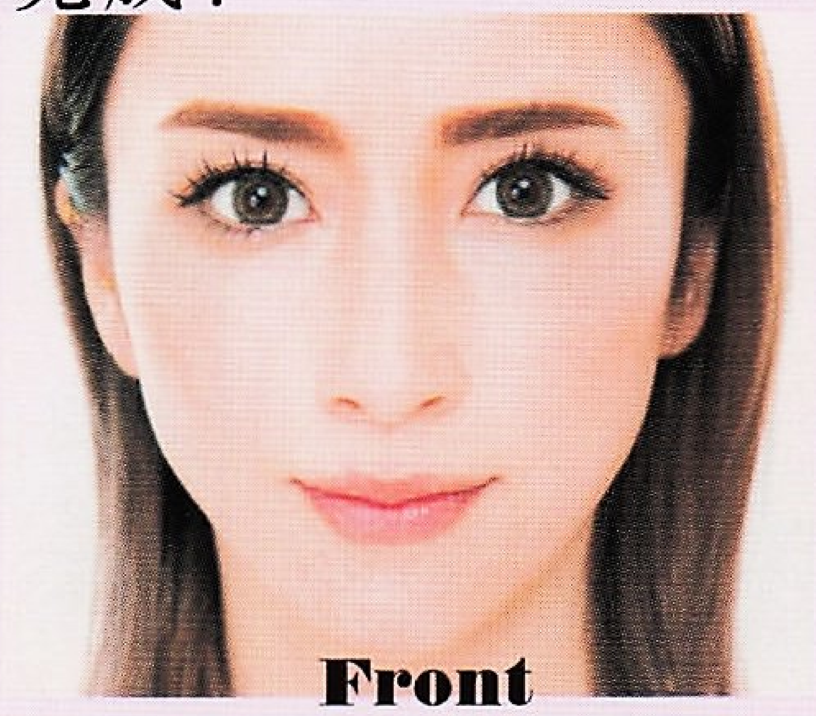


パール感が強くて
ゴージャスなツヤに✧

M·A·C ミネラライズ スキンフィニッシュ ライトスカペード¥4,200／M·A·C（メイクアップ アート コスメティックス）

チークの完成！

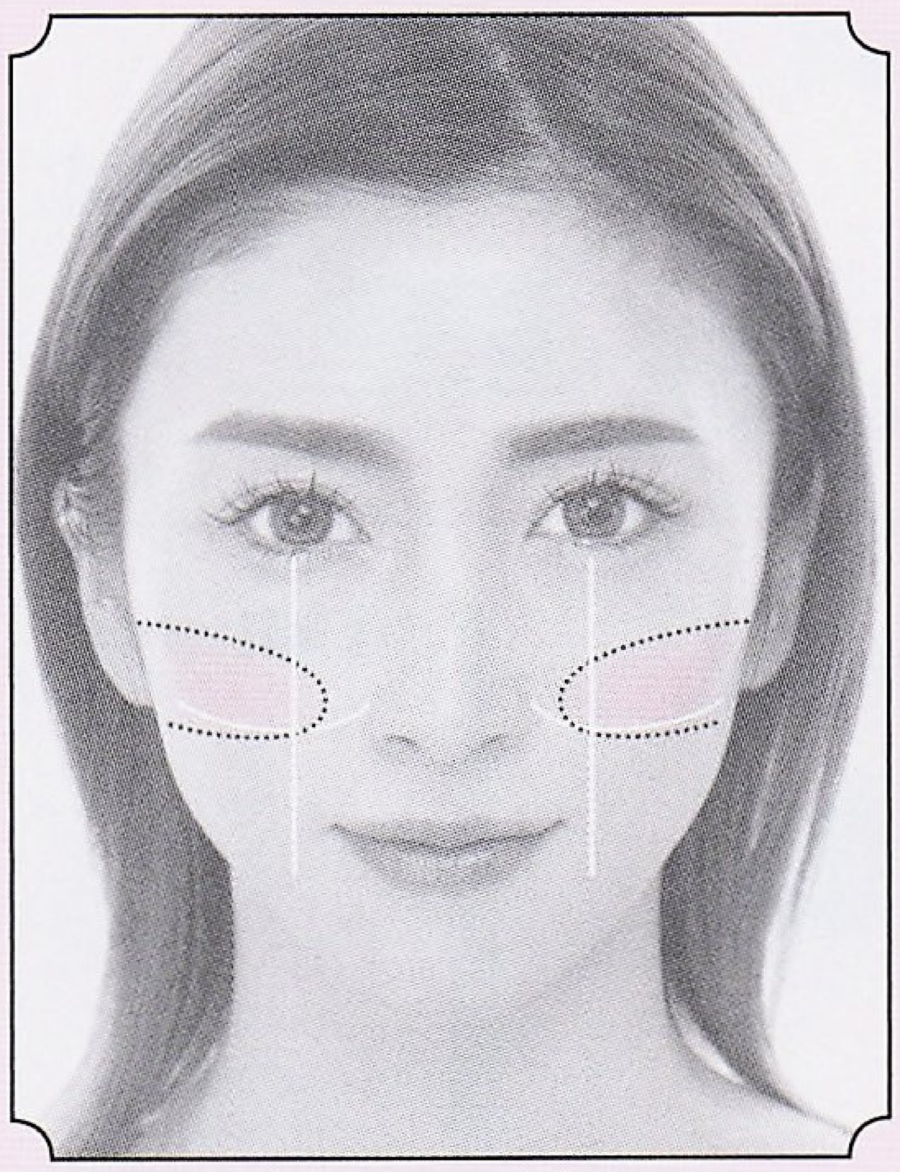

Side


Front

正面を向いた状態で側面にチークを入れると、横から見たときに幅が広すぎたり、位置がズレたりするので注意💧 眉尻下あたりになったら、顔を横に向けるのがコツ😊 ほお骨に沿ってチークを入れることで自然なチークに✧

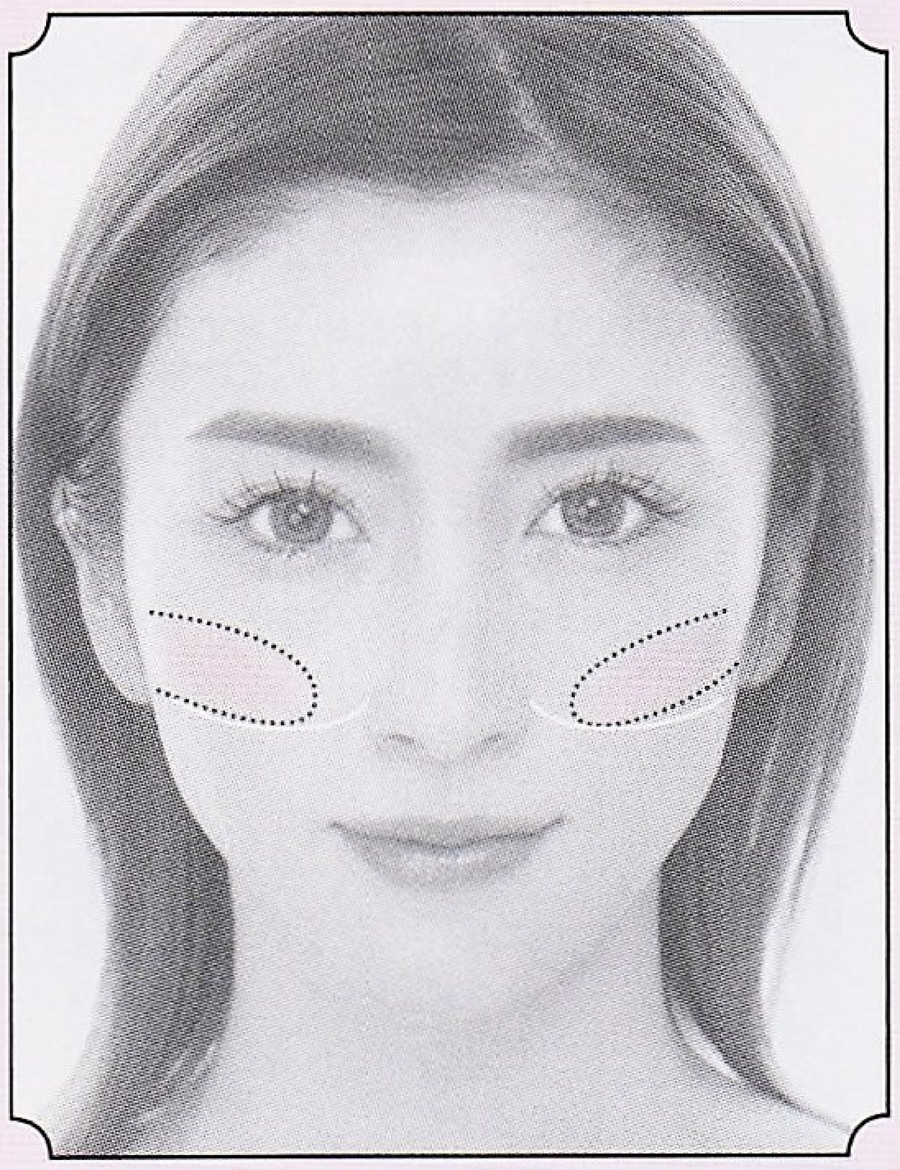
顔型別チークMAP

丸顔さん



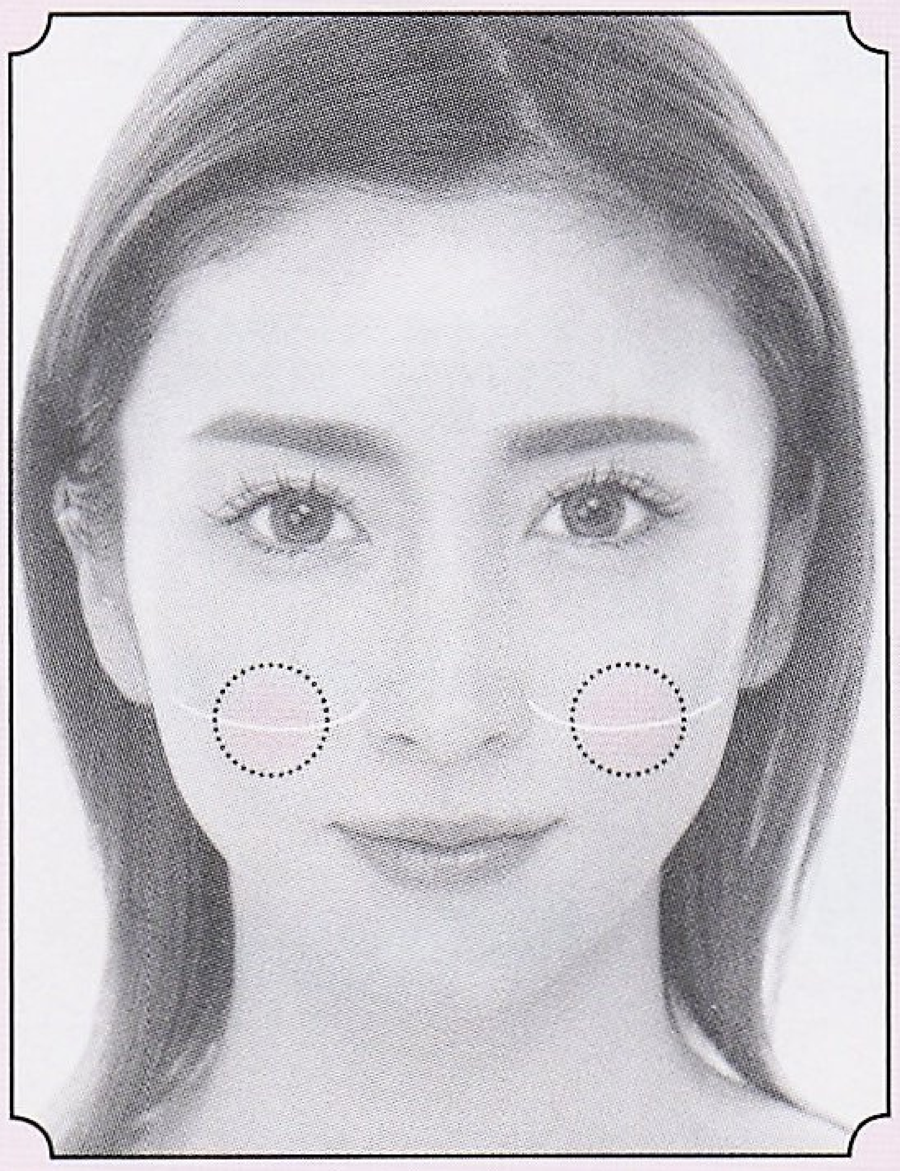
顔を縦長に見せたい丸顔さんは、黒目の真ん中下よりも少し内側からチークをスタート😺 ほお骨に沿って、少しナナメ上に引き上げるとシャープに見えるよ😊

ベースさん



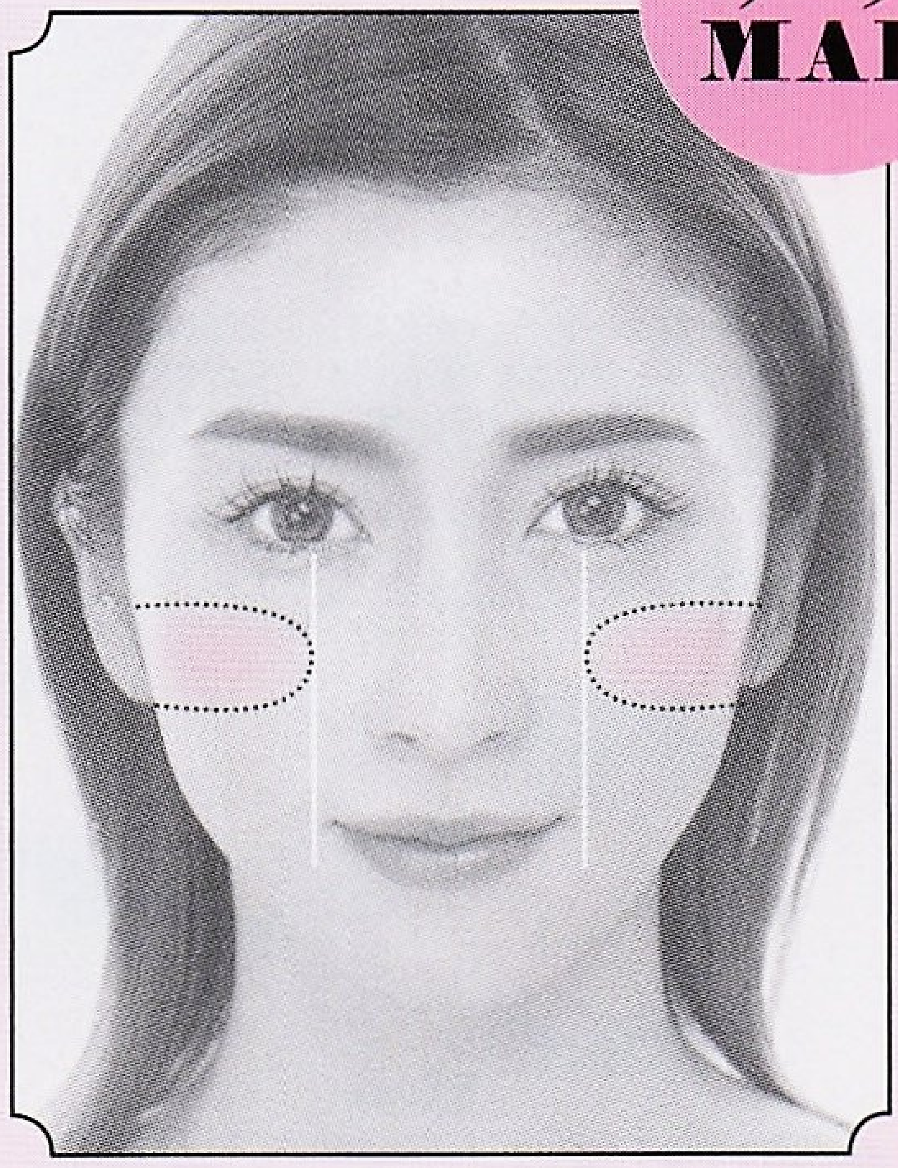
エラのハリが気になるベースさんは、エラを目立たせないようにするのが重要★ ほお骨に沿って、ほおを上に引き上げるように少しナナメ上に入れるよ♪

逆三角さん



アゴがシャープな逆三角さんは、ほおがこけて見えがち！ ふっくら若々しく見せるために、ほお骨より少し下にピンクのチークでふんわりと丸く入れてね♪

面長さん



顔が縦に長い面長さんは、チークで横幅を広く見せるよ★ ナナメに入れると顔がシャープになるので気をつけてね！ 黒目下より外側から、横長に入れる♥

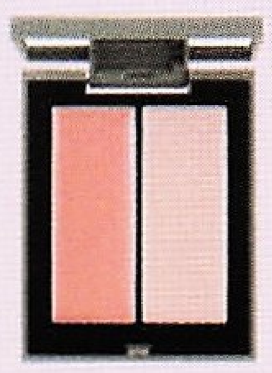
輝きでハリのある肌を演出✧

Highlight
ツヤ編

ツヤを足すことでパンッとハリのある肌に見えるよ♪
凹凸が強調されて、顔にメリハリも

アイブロウの3カ条

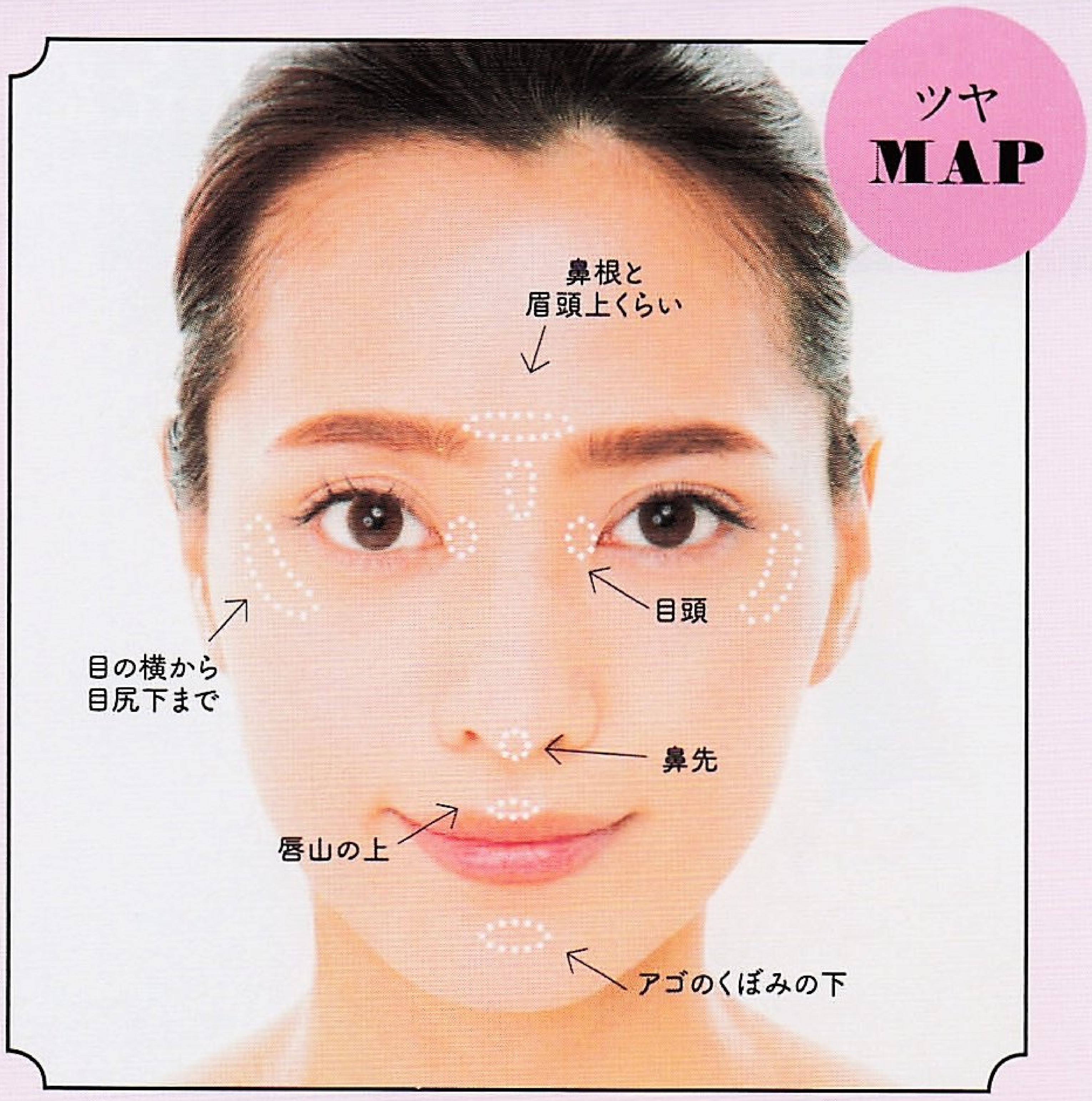
1. 広範囲にのせず、ポイントでのせる！
2. 大人っぽいツヤになるベージュを使う！
3. ラメじゃなく上品なパール系を選ぶ！



肌なじみのいいベージュで自然なツヤ感をプラス★
スリー シマリング グローデュオ02／ヘアメイク私物



右側を指でトントンなじませる♪
自然なツヤが出せるクリームタイプがオススメ！　べったり塗るとテカリに見えるので、ポイントでつけるのがコツ





ふっくらジューシーに色っぽく♥

Lip
リップ編

縦じわやカサカサな唇は、老けて見えるし色気もない
リップ前のケアと潤い感が大切だよ★

リップの3カ条

1. リップメイクの前にしっかりケアをする！
2. 潤いのある唇で若々しく見せる！
3. グロスはポイントで使って立体感を出す！

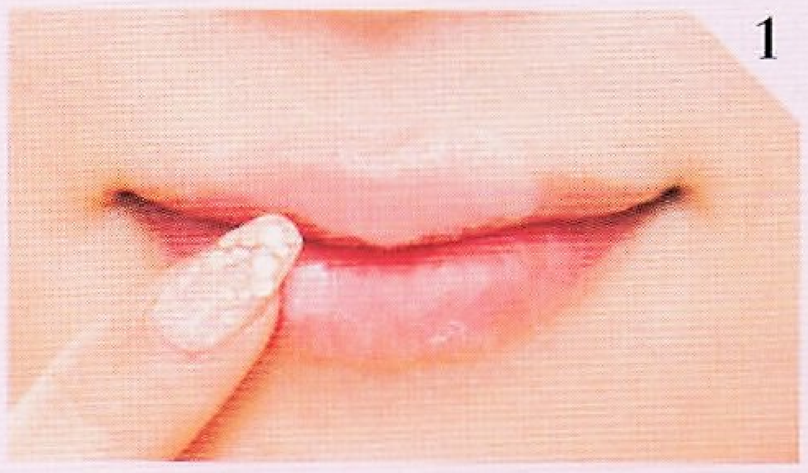


唇が薄い人はこれをプラス！

エクセル リップライナー LL 02¥950／常盤薬品工業

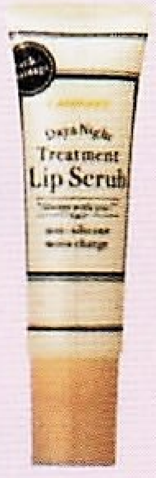


足りない部分を描き足す✧
リップでオーバーラインにすると、だらしない唇に　上下の中心部分をリップのあとに明るいペンシルでなぞる

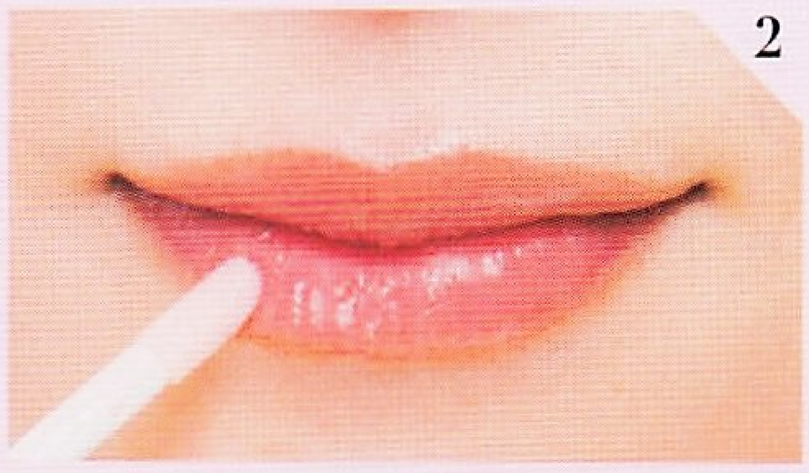


1
マッサージで血行をアップする★
最初にマッサージで、くすみを取っておくよ　古い角質をOFFすると、次に塗る美容液の浸透もよくなる

Scrub
スクラブ

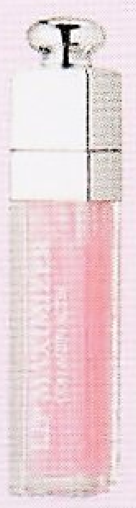


スクラブで古い角質を優しくOFF
キャンメイク デイ＆ナイト トリートメントリップスクラブ（販売終了）／編集部私物

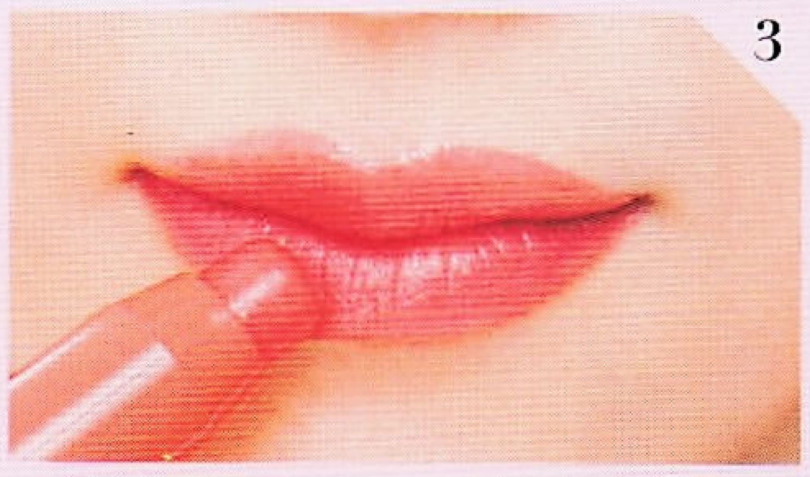


2
ケアしながらボリュームアップ♪
アラサーになると唇のくすみや縦じわも気になる　リップ前にコラーゲン配合の美容液で、しっかりとケア！

Essence
美容液



縦じわが消え唇が内側からふっくら♥
ディオール アディクト リップ マキシマイザー／ヘアメイク私物



3
はみ出さないように直塗り
リップラインをきっちりしすぎると老けて見えるから、ラフに直塗りするよ★　リップも潤うタイプがgood✧

Lip
リップ



顔色が明るく見えるコーラルピンク♪
キャンディドール ドロップクレヨンリップ　ピーチコーラル¥990／T-Garden



4
ポイント塗りで立体感を出す♪
全部に塗ると立体感がなくなって、ふっくらさが半減！上唇の山の部分と下唇の中央にだけポイントで塗るよ♥

Gloss
グロス



唇の水分量でピンク色に★パール入り
キャンメイク ユアリップオンリーグロス02¥650／井田ラボラトリーズ

Part.5 大人が盛れるナチュラル風メイクの作り方

OTONA MAKE STUDY BOOK

派手なメイクが好きだけど、TPOでナチュラルも楽しみたい✧ だけど、大人はただ薄くするだけじゃ盛れません!! あくまでもナチュラル風が正解だよ♥



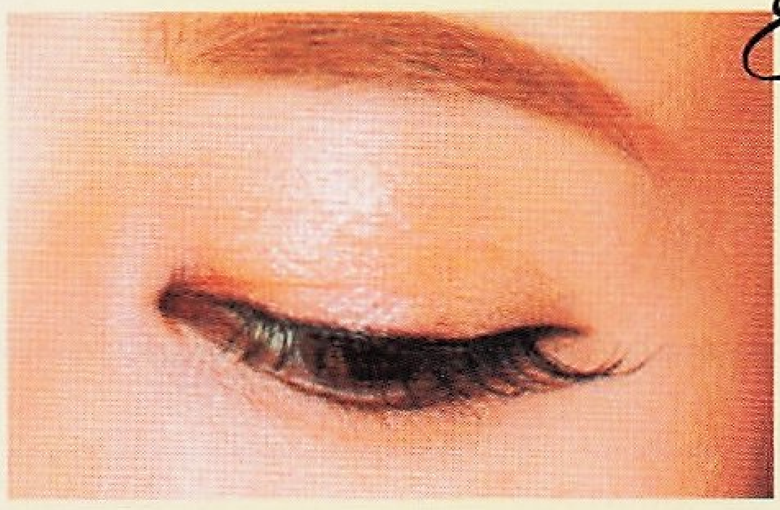
うるうる目&じんわり赤リップで小悪魔な色っぽお姉さんに♪

広島の看護学生
(32歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

ぷっくり赤リップで色っぽく!

Sweet
甘めナチュラル

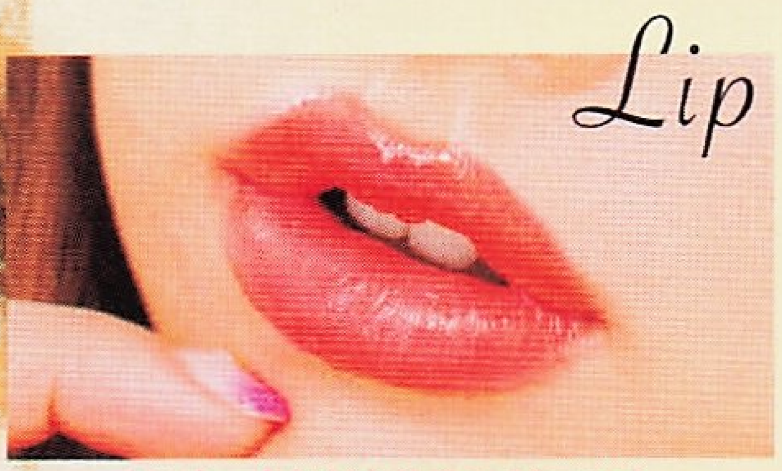
リップをポイントにしたら、目元はカラーレスで引き算😸 イメージは石原さとみ的な甘め顔♥



Eye

色を使わずツヤやラメで魅せる✧

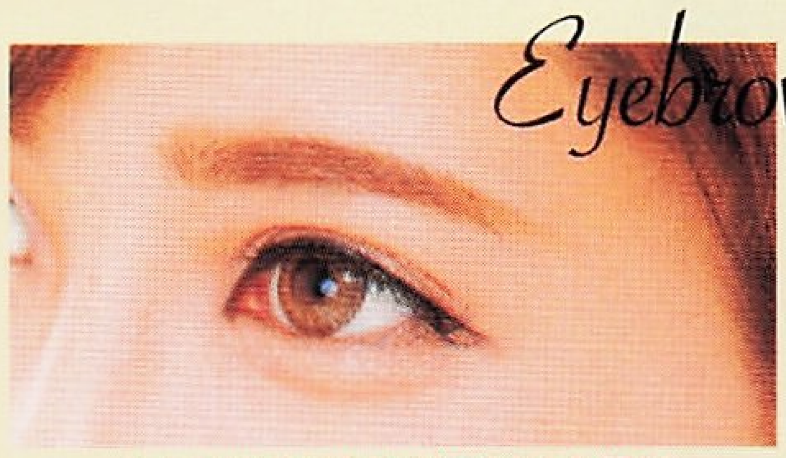
目元はパール系のベージュシャドーを指でのせて、ツヤを出すだけ！ 色がないぶん、ラインは黒で引き締めて！ 涙袋は黒目下にだけラメをON😸



Lip

じゅわっとにじませるのがコツ♪

ナチュラルに見せるには、指で少しずつオーバーに塗ること😸 リップラインをあいまいにするのが◎！



Eyebrow

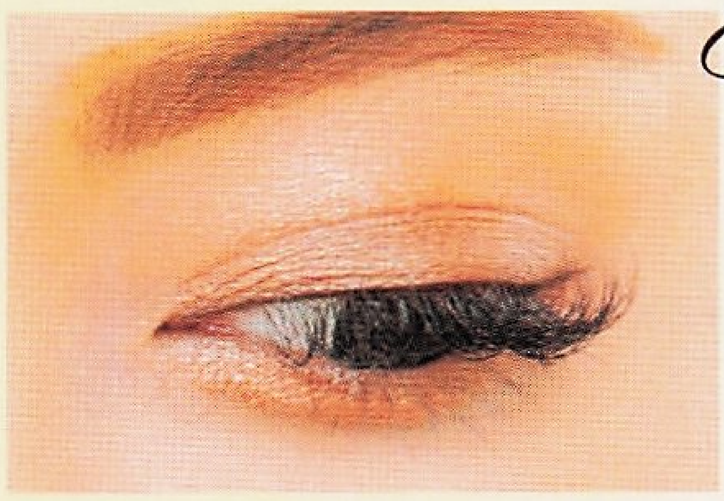
ふんわり感のある平行気味な眉♥

髪と同じ色のパウダーを使って、眉尻は気持ち短めに描くよ！ 眉頭をしっかりボカすと、ふんわり感がアップ★

キリッと眉でクールに★

Healthy
ヘルシーナチュラル

立体感のある眉にしたら、目元はブラウンで優しげに♥ イメージは中村アン的なヘルシーさ！



Eye

ブラウン使いで抜け感を演出!

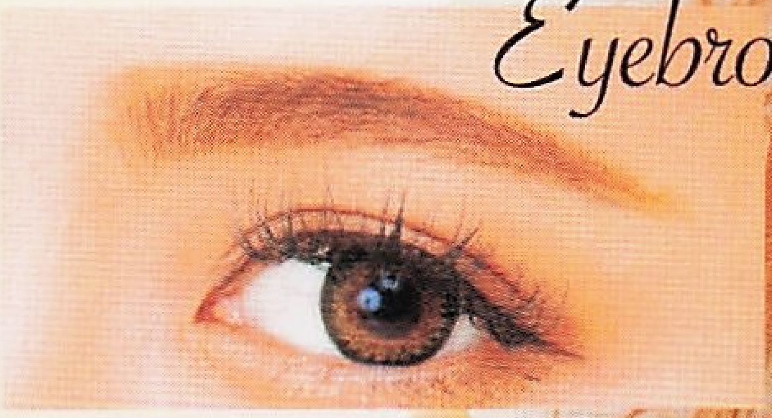
シャドーはブラウンベージュのみ😸 指でアイホール広め、チップで下まぶた4分の1にON。目頭はパール系のベージュを。ラインもこげ茶をチョイス♪



Cheek

ツヤ感でほおのハリが急上昇♪

パール感の強いオレンジ系ベージュを使用😸 ほお骨に沿ってナナメにのせると、肌がパンッとして見えるよ♥



Eyebrow

太さを操ってメリハリ眉を作る！

眉頭は太く、眉尻は細めとメリハリが大切★ パウダーは少し明るく、マスカラは少し暗くすると立体的に😸



メリハリのあるナチュラルメイクでヌーディなのにしっかりイイ女♥

ダンサー
(28歳/東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Hironeko-A

愛した流行りと当時の自分をお見せします★

ミュージアム❤

ただまっすぐに、ひたむきに。
好きなものに夢中になって、
なりたい自分を追いかけた。
あの日の記憶は私だけの宝物…☆
心の中にそっとしまった愛おしく
懐かしい青春の1ページを、
今の私たちが解説いたします❤

姫と呼ばれたあの頃は、ラーメンの食べ方がわからなくなっていました❤

けいこの13年前は

ピンクとフリルとチョコが命のお姫様❤






ディアマンテーズ時代
2004〜2010年

この時代に命をかけてたこと❤

・髪も顔もお洋服に合わせて作り込む
全部が完璧じゃないと顔だけ合成みたくなる!!(笑)。毎朝出勤前に髪は20分、メイクは25分でやってました。慣れですね★

・定規で引いたようなぱっつん前髪
美容室で切ってもらっても前髪だけは自分でお直し★　コテで巻いた時にまゆげが隠れるくらいが自分的にベストでした♥

・陶器のようなな青白肌を作る♥
お人形みたいな血色の悪い肌になりたくて、パープルのハイライトを愛用✧　チークは白肌に合う青みピンクが好きでした♪

このころのトレンド❤

ジーザスディアマンテ❤

日本の姫系ブームを牽引する人気アパレルブランド。当時はお洋服のボリュームに負けないくらい頭を大きく盛るのが定番。化粧は上下のつけまとカラコン命で濃かったです♥　アントワネットのように華やかでゴージャスなスタイルがツボでした

けいこ
専属モデル(33歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人

「けいこ姫ですか?」と聞かれると今もうれしいです

コンサバ系だった18歳の私が姫に目覚めたきっかけは、ジーザスディアマンテとの出会い✧　愛読していたJJbisに登場していた店員さんを見て「求めていたのはこれだ!」と衝撃が走ったのを覚えてます(笑)。

その後どんどんディアマンテ愛が高まって、21歳の時にはダメ元で履歴書を送付。その結果、念願のディアマンテで働けることになったんです✧　お仕事は体力勝負で大変だったけど、毎日大好きなお洋服を着ることができてすっごく幸せでした♥　よりお洋服をかわいく見せるためにヘアやメイクはもちろん、女性らしい仕草も熱心に研究。下品に見えるとお洋服も台無しですからね。

意識していたのは「汚い言葉は使わない」、「ひざはくっつけて座る」、「濃くてもメイクは丁寧に」ということ。このこだわりは今も変わってないです

東京から滋賀に戻って、母になって系統は変わったけど、ディアマンテのお洋服は今も大好き♥　独身の一番自由な時期に姫を満喫できたことは一生の宝物です♥

盛りは幅より高さを重視!
まるで貴族のようでした♡

ギャルの誕生〜現在まで ざっくり40年分!! 私たちとともに歩んできた お姉さん世代の流行年表❤

- **72'年** ギャルという言葉の語源と言われる「Gals」という女性用ジーンズ発売
- **80'年代前半** はち切れそうな若さと健康美を示す「ピチピチギャル」という言葉が流行
- **80'年代後半** バブル絶頂期。ボディコンに身を包んだいわゆるバブリーな「お姉系ギャル」が世間をにぎわせる
- **90'年** 故・中尊寺ゆつこさんのマンガに登場した「オヤジギャル」という言葉が流行語に
- **92'年** 中高生のギャルを示す「コギャル」が流行語に。のちに小学生ギャルを示す「マゴギャル」も登場。男子の間ではズボンを腰ではく「腰パン」が流行りだす
- **94'年** 「ストリート系ブランド」が流行。ファッションの系統の多様化がより顕著に
- **95'年** ギャル文化の火付け役となる雑誌『egg』が創刊
- **96'年** 安室奈美恵さんのファッションをマネした「アムラー」が増殖し黒肌ブームが加速。厚底ブーツやキティサンがギャルの必須アイテムに
- **97'年** SHIBUYA109の店員さんが注目を集め、カリスマ店員ブームが到来
- **98'年** 「ヤマンバギャル」が登場。翌年には進化版の「マンバ」も世間をにぎわせる
- **00'年** 浜崎あゆみさんを神と仰ぐ「白ギャル」が登場
- **03'年** 全身アルバローザの服を着込んだギャルが「アルバカ」と呼ばれるように
- **05'年** 倖田來未さんをマネた「エロカッコい系」女子が注目を集める
- **06'年** 蛯原友里さんこと"エビちゃん"がブレイク。お姉さん系の新たなカリスマに『小悪魔ageha』創刊。「age嬢」が新たなギャルのジャンルに仲間入り
- **07'年** 「ジーザスディアマンテ」や「ラ♡パフェ」をはじめとする姫系ブランドを愛用する「姫ギャル」が登場
- **09'年** 渋谷と原宿のスタイルをMIXした「渋原系」が流行りだす
- **10'年** 『姉ageha』創刊
- **11'年** きゃりーぱみゅぱみゅのヒットにより「原宿系ギャル」の注目度が高まる
- **14'年** 外国人風のファッションをした「ネオギャル」登場。SNSを通じ世界からも注目を集める存在に

黒ギャル、姫系、金髪、囲み目メイク… 私たちが

自分好みを追求する
おしゃれ心は
永久不変❤

あの頃の自分

かなえの10年前は

上つけまはフルで2枚！ アイメイクに1時間かけるのが日常だった☆

黒デカタレ目でちょいエロコーデのayu系ギャル❤





ayu系ギャル時代
2007年〜2011年



目の周りが真っ黒すぎて下つけまの存在が埋もれてた❤

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

この時代に命をかけてたこと❤

・バッサバサのつけまでタレ目メイク♥
アイメイジングの毛束太めを2枚重ねで使用♪ あちこちに散乱してたから、虫と間違えてビビることもしょっちゅう（笑）。

・金髪と発色の強いカラコン
とりあえず金髪で目がデカければかわいくなると信じてた♥ カラコンはブラウン系。外国人みたいな明るい色が好きだった。

・服はミニワンピ×ニーハイブーツ
安室ちゃんも好きだったし、当時はこの組み合わせが最強と思ってた◡̈ ワンピは大花柄でちょっとエロめの露出系がツボ✧

このころのトレンド❤
NARSの黒シャドー❤
目の周りを囲む＆タレ目を作る時の定番！ 黒シャドー自体はいろんな種類を持ってたけど、NARSのラメ入りのやつは水をつけるとリキッドライナーっぽく使えてすごく便利だった♥

めっちゃ濃いメイクがイケてると思ってた♪

人生で一番ハデだったのは22〜26歳くらい✧ 当時は化粧のせいで子供っぽく見られることが多かったから、年相応の外見に近づきたくてセクシー系を目指してた♥

例えるならリエンダガール風♪ 胸盛ってミニスカで脚出して〜みたいな◡̈ その頃のほうが今より確実にモテてた！ というかスキがあったんだろうな（笑）。甘いタレ目メイクで悪そうな顔も隠してたしね★

大人になって顔も露出も落ち着いたけど、つけまとカラコンだけはやっぱ手放せない♥ コンプレックスを生かそうと思えるようにはなったけど、ナチュラルだけは今もナシ◡̈

かすみの12年前は

盛りにかけるプライドは天守閣より高く！ でもギャルではありません♥

盛りとハデさが命のやりすぎ名古屋嬢❤





名古屋嬢時代
2005年〜2008年



外見は落ち着いても小物の足し算はやめられません❤

ミンツプランニング代表（30歳／東京都）
婚約中・子供なし **金本かすみさん**

この時代に命をかけてたこと❤

・髪は巻いて巻いて盛りまくる！
愛用のコテはアメリカで買った「コンエアー」★ 毎日巻きおろしだと大変だから、いろんなアレンジを取り入れてたよ♪

・花やスパンコールなどのハデ小物で装飾
定番はカラフルな花つきヘアクリップ✧ 盛りに負けないくらいでっかいやつを何コも頭に装備。毎日がお花畑状態だった◡̈

・年中無休でミニスカ命♥
脚長に見せたくて激ミニを愛用♥ 階段でパンツが見えてたらしく陰で「ミニスカちゃん」「パンツちゃん」と呼ばれてた💧

このころのトレンド❤
グラマラスガーデン❤
神戸発のアパレルブランド。華やかでお上品なアイテムを、名古屋っぽくハデに着るのが好きだった◡̈ よく着てたのはピンクのレースがついた黄色のキャミ×白のミニスカコーデ。そこへゴールドの小物を足してゴージャス感を出す！ みたいな◡̈

大学の4年間が人生のハデさの頂点だった！

昔からハデめのおしゃれに興味はあったけど、高校までは学校や習い事のバレエ教室が厳しくて💧

その反動もあって大学入学以降はハジけたい欲求が大爆発！ ナチュラル系から一気にどハデに進化して、たちまち学校名物に（笑）。

よくギャルと間違われてましたが、私が貫いたのは名古屋嬢としてのハデさ。髪は盛ってもメイクはケバくしないとか、服に大人かわいい系のコーデに小物を盛りつけて、ゴージャス感を演出したりとか。

この時の小物を盛るという習慣は今も健在★ 引き算を意識しても、ハデな帽子にハデなピアスを足しちゃって、結局ハデになる的な（笑）。

大学卒業＆上京を機に徐々に落ち着いてはきたけれど、本能的にゴージャス感＝かわいいと思ってしまう名古屋嬢の血は止められない◡̈

りえの15年前は

私にもつけまやカラコンが不要な時代があった!

夜ともギャルとも無縁のストリート系女子♥





ストリート系時代 2002年〜2004年

広島の看護学生(32歳/東京都) 独身・子供なし
青木りえさん

人と違う自分を通じて大人になりたかった★

中学からギャル路線だった私が方向性を変えたのは、当時つきあいだした彼氏がストリート系だったから♥

彼の話についていきたかったのが一番の理由だけど「もうギャルをやめようかな?」という思いも。ギャルよりそっちの格好のほうがお姉さんぽく見えてたの😊

背伸びをしてた気もする。たぶん人より早く大人になりたかったんだろうね(笑)。

服の系統は最初が古着で、そこからローリーズファームやBEAMS Rayなどの裏原系ブランド。その時に目覚めて今もずっと好きなのが、無地で形のキレイな服★

その後夜職デビューを機にギャルに戻っちゃったけど、キレイめな大人ギャルにシフトにできたのは、この頃の感覚のおかげだと思ってる♥

この時代に命をかけてたこと♥

・流行りの格好はしない!
当時はayuが流行ってたけど私はシンプル系で!

・ナマ脚を露出させない★
基本はパンツ。ミニスカにはニーハイが鉄則✧

・真のナチュラルメイクを徹底
ラインを薄く引く程度。まゆげも薄めだった♪

このころのトレンド♥

ASAYAN♥

モーニング娘。や鈴木あみなどのアーティストを生み出した"夢のオーディションバラエティー"番組。ケミストリー・堂珍さんの出身地なのに、広島では謎に放送時間が深夜枠(笑)。オーディションの裏側とかデビューに向けて頑張るアイドルの姿とか、ハラハラの展開が面白かったな😊

CHIHAの14年前は

HMV前と竹下通りが天サロの定番でした♥

センター街でエコ焼きしてたガングロギャル♥





ガングロ時代 2003年〜2013年

ダイエットアドバイザー(28歳/東京都)独身・子供なし
CHIHAさん

まつげはリキッドで描き足してました♥

当時はとにかく「ハデ=かわいい♥」みたいな時代★ 私も波に乗って髪色をグレーにしたり、センター街や原宿の路上で肌を焼きまくってハデギャル目指してました😊

ブサイクでも化粧がハデならかわいくなれるというのもギャルを志した理由。私、自信があったらギャルになってなかったと思う💧

ハデだと調子に乗れるんですよ。すっぴんだと戦闘力ゼロだけど、化粧をすれば超強気(笑)。常に勢いがほしくて、コンビニに行く時もがっつり化粧してた✧

汚ギャルから始まって、年齢とともに徐々にお姉さん系へ。25歳で卒業した気でいたけど、今の自分から見たら十分ギャル(笑)。とかいって、日焼けしたい気持ちは今も変わらないんだけどね♪

この時代に命をかけてたこと♥

・ムラシャンで髪色キープ
美容室代が高いから、少しでも色が持つように♥

・肌をがっつり焼くこと!
黒さにマヒ。乳首より肌のほうが黒かった(笑)。

・メイクの友は黒ファンデ
焼きすぎて国産品じゃ色が追いつかなかった。

このころのトレンド♥

アルバローザ♥

『egg』で存在を知って、めちゃめちゃ憧れたんけど、10代の自分には値段が高くて手の届きにくい存在だった! ギャルデビュー間もない中学時代はまだバイトもできなかったから、友達に借りたアルバのシールをコンビニでコピー★ 裏側に両面テープを貼った自作のシールで満足してた(笑)。

さちの12年前は

時間は過ぎても友情と思い出は今も原色のまま☆

ウルフカットと小麦肌命のBLENDA系ギャル♥





栄養士&ネイルアーティスト(30歳/群馬県)独身・息子1人
流河さちさん

BLENDA系時代 2005年〜2007年

毎日がお祭り騒ぎの青春テラスハウス生活

私の全力ギャル期は短大在学中の1年半✧ 大学の寮で同室になったギャルのコと一緒に遊ぶうちに、自分もどんどんハデになってった(笑)。

門限のある厳しい寮だったから、部屋にお菓子を持ち寄ってみんなでひたすらガールズトークしたり、夏場は屋上でこっそり水着のファッションショーを楽しんだり(笑)。

同い年の友達を中心に「61年会」ってサークルを作って男女混合で遊ぶことも😊 海とかクラブとか、イベントを開催したりとか。遊びも最高だったけど、それ以上に友達がたくさんできたことがうれしかった★ 高校では少々ハデな見た目のせいでちょっと浮いてたからね😊💧

ありのままの自分で好きなファッションを楽しめた青春時代は、私の一生の宝物♥

この時代に命をかけてたこと♥

・体は焼いても顔と乳首は焼かない
シミと色素沈着を恐れてた。ニップレスは必須!

・美黒肌を作るための日サロ通い
ブラッキーかSUN SUNで30分×週に2〜3回♪

・つけまの研究
100均のやつを愛用。濃さを求めてクロス派に♥

このころのトレンド♥

ウルフカット♥

顔回りや襟足の長さは残したまま、トップ部分だけ短くカットした髪型。逆毛を入れるだけで盛れるし、動きも出せて便利😊 私の場合は盛りやすさを追求して、トップを相当短くしてました(笑)。ロングのエクステとの相性はパッと見微妙でしたが、巻くといい感じに仕上がったんですよね✧

あいの11年前は

「これ♥」と決めたら一直線★ ブレません♥

姫系グッズ命のグラビアアイドル♥





グラドル時代 2006年〜2011年

美容室経営&アクセサリーデザイナー(29歳/東京都)既婚・子供なし
大城あいさん

水着よりも好きな服をたくさん着たかった♪

幼稚園から姫系一直線の私がグラドルになったきっかけはブログでのスカウト★ 仕事はそれなりに楽しかったけど、服やメイクを自分好みにできないことが辛かった💧

メイクは基本的にマスカラと透明グロスのみ。寝起きっぽい顔で撮影するのも気まずいし、自分で化粧した時の顔と全然違うのも微妙…💧

おまけに私服の系統も決められてるし、髪も自由に染められない。反動で姫になりたい熱がぐんぐん高まって、最終的に事務所を辞めました。

勉強になったことも感謝していることも本当にたくさん。でも、私にとっては好きなおしゃれを自由に追求できることが一番の幸せ♥

この時代に命をかけてたこと♥

・ALLピンクなお部屋づくり
家具も家電も全部♥ テレビはドンキで購入♪

・徹底した日焼け対策☆
昔からかわいいと思う人は必ず色白だったから!

・細くなるためのダイエット!
今は健康的なやり方だけど、当時は無茶してた💧

このころのトレンド♥

プリンセスグッズ♥

昔からディズニープリンセスが大好きで、いろんなグッズを買い集めてた★ 一番の推しはシンデレラ😊 あえて子供が持つような小さいリュックを持ち歩いたり、キラキラのスノードームを眺めたり…✧ プリンセスグッズが目当てで、パリとフロリダの夢の国へ旅立ったのもいい思い出♥

リリカの11年前は

白塗り肌にピンクのチークの名古屋姫♥

髪もメイクも特盛り上等 ラ♡パフェ姫♥







姫系時代
2006年〜2012年

会社オーナー&投資家
(30歳／東京都) 既婚・娘1人
寿 リリカさん

ラ♡パフェと出会って人生がピンク色に♥

当時名古屋にあったラ♡パフェの店舗を初めて見た瞬間、私の人生は180度変わりました♥ 当時はキレイなお姉さん系を目指していたのですが、ピンク好きの本能なんですかね…? この世界観を楽しいみたいという衝動がどうしても抑えきれなくて✧

そこからは盛って盛って盛りまくる日々♥ 髪もメイクもお洋服も、すべてを盛って、童話の世界のようなお姫様を目指していました(^^)

運命の出会いはお洋服だけじゃありませんでした。姫系の私を王子様が見つけ出してくれたんです✧ それが今の旦那様♥ 娘が生まれた今は、ピンクもフリフリもリボンもぜ〜んぶ彼女にお任せ♥

着る側から着せて満足する側になったけど、姫系を愛する心は一生変わりません✧

この時代に命をかけてたこと♥

・盛りヘアのボリューム♥
高さを重視。VO5で固めれば風にも負けなかった。

・バッチバチの盛りメイク♥
つけまは上下ともフルづけ。目の周りは真っ黒に。

・フリフリの盛りファッション
全身ラ♡パフェ。ピンク・フリフリ・おリボン命♥

このころのトレンド♥ ラ♡パフェ♥

ラブリー&ロマンティックな名古屋発・姫系ブランド♥ お洋服もお店の雰囲気も本当にツボで、ほぼ毎日全身ラ♡パフェでコーデ。盛り盛りの盛り髪に大きなリボンをつけたスタイルもお気に入りでしたね♪ お洋服を買うだけでなく、ショップ店員として働かせてもらったのもいい思い出✧

ユウキの10年前は

憧れの存在に近づきたくてもがいてた!

Popteenを愛読してた強めギャル♥







ゴツ盛り時代
2007年〜2011年

バー店員(28歳／東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

好きな人になりきる感覚にハマってた♥

私は「自分から発信したい」というより、憧れの人に自分を近づけたいと思うタイプ。

ギャルになったのもテレビでヤマンバを見て楽しそうと思ったから♥ さすがに出身の広島でヤマンバになる勇気はなかったから、顔だけファンデで黒くしてラインやつけまで盛る程度だったけどね。でも森本容子さんや小森純ちゃんを意識してたはずなのに、仕上がりはゴリラ系(笑)。顔色が黒すぎたのかな…?

ほかにもレトロ系を意識したコーデが昭和のおばちゃんみたいになってたり、髪をタテに盛りすぎて車に乗るのに苦労したり。思い返してみると全部何かがおかしい(笑)。

だけど自分的には満足してる。憧れの人になりきることで「私、イケてる✧」と思い込むのが楽しかったから(^^)♪

この時代に命をかけてたこと♥

・唇の色味は限界まで消す
色がないほど大人っぽい顔になると思ってた♥

・目はパンダ並みに黒く囲む
タレ目に見せたかったから、目尻の下は特盛り♪

・ノーズ&シェーディング
顔が黒く見えることより丸みを削ることを重視!

このころのトレンド♥ DJ OZMA♥

楽曲のノリの良さと、ぶっ飛んだパフォーマンスが最高♥ 17歳で初ライブを体験してハマって以来、2008年にOZMAが引退しちゃうまで毎年ライブに通ってました(^^) 物販で必ず買っていたのはタオル。丈夫で使いやすいし思い出が詰まってて捨てられないから、今でも愛用してます♪

梓の9年前は

ドレスのお腹がパツパツで妊婦のようだった

今より10kg太ってた川越のキャバ嬢♥







ぽちゃ嬢時代
2008年〜2013年

主婦&投資家(27歳／埼玉県)
既婚・子供なし
菜摘 梓さん

agehaを愛読してキャバ嬢に憧れてた✧

大学時代に「自力で学費を稼ごう!」と思い立ったのが私がキャバ嬢になった理由。その後、大学は辞めちゃったけど毎日すごく充実してた(^^)

その一方で、ヤバかったのが激太り💧 子供の頃から太りやすい体質なのに同伴&アフターに励みすぎて足元が見えてなかった(笑)。

ハタチを超えて、飲みキャラが定着してからはMAXで今より10キロ以上太ってた💧 なのにギリギリドレスが入るから〜って自分の体形は見て見ぬフリ♥ でも気にはしていたから、お客さんに「顔はかわいいけど太ってる」と言われてムッとして、席でケンカになったことも(笑)。

結局ヤセたのは、21歳で夜を辞めてから。agehaに出るため自分を磨く決意をしたのが私の第二章の始まり✧

この時代に命をかけてたこと♥

・つけまの重ねづけ
毛が長く目尻にボリュームがあるものをWで♪

・太く黒々しいアイライン
上はハネ上げ、下は囲み。ぼかすとか意味不明♥

・細くて角度のあるまゆげ
全剃りしてペンシルで「ヘ」の字型にシャキーン!

このころのトレンド♥ 小悪魔ageha♥

age嬢ブームで小学生のなりたい職業1位がキャバ嬢になった頃。私は高校1〜2年くらいから愛読。さくりなちゃんと武藤静香ちゃんが好きだった♥ 夜の世界に興味を持ったのもagehaがきっかけ✧ その後オーディションに合格して、出られることになるとは当時は夢にも思わなかった!

りんかの8年前は

回転ずしの記録は最高22皿! 今より10kg太ってた

服はロリ系 メイクはヤンキー ひとり下妻物語♥







ロリータ時代
2009年〜2011年

美容薬学検定勉強中(30歳／埼玉県)
バツイチ独身・子供なし
鈴木りんかさん

自分もかわいいものの一部になりたかった♥

ピンク好きが進化して、ロリータに目覚めたのがハタチの時★ 憧れのアンジェリック・プリティで店員として働いたこともありました♥

かわいいお洋服にかわいいお店、かわいい雰囲気…✧ 全部に包まれていると、自分もその一部になれたような気がして心が癒されるんです✧

顔も甘めを目指したかったんですが、私は少しツリ目でキツく見られやすい顔立ち。

おまけに昔まゆげを鋭い角度に整えたせいで、元ヤンと誤解されることも多くて💧 ロリータの時はタレ目メイクを頑張ったんですけど、目を囲んだ時点でキツさが発動。やわらげるのに苦労しました。

25歳で卒業したけど、ピンクとロリータは今も大好き♥ さすがにもう自分では着られないので見て楽しんでます(^^)

この時代に命をかけてたこと♥

・服も小物も部屋もピンク♥
家具も家電も全部。ピンクがなければ自分で着色。

・マイメログッズ収集
癒し♥ リズリサとのコラボアイテムも神だった。

・盛り髪用のハーフウィッグ
盛り髪を作るための必需品。常に5〜6種類を所持。

このころのトレンド♥ いちごアイテム♥

キャラクターっぽいタッチのイラストがついたアイテムにどハマり♥ 鏡にバッグ、湯たんぽ、やかん、下着などなど、見かけるたびに衝動買い★ 一番インパクトが強かったのは1コ10センチ程度の大きさのぬいぐるみがついたヘアゴム。3コつけてた時はさすがに友達にギョッとされました(^^)



オープニングは黒のビスチェ風ベアトップ&パンツスタイルで登場。モヒカン風ヘアもクール☆

安室奈美恵

namie amuro LIVE STYLE 2016-2017

PROFILE♥ 1992年にデビュー以来、邦楽史に残る数々の記録を樹立。5月31日にドラマ「母になる」の主題歌となるニューシングル「Just You and I」を発売。デビュー25周年の今年は9月16日(土)と17日(日)に故郷、沖縄で「namie amuro 25th ANNIVERSARY LIVE in OKINAWA」を開催。

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール♥ vol.17

姉的 power push artist

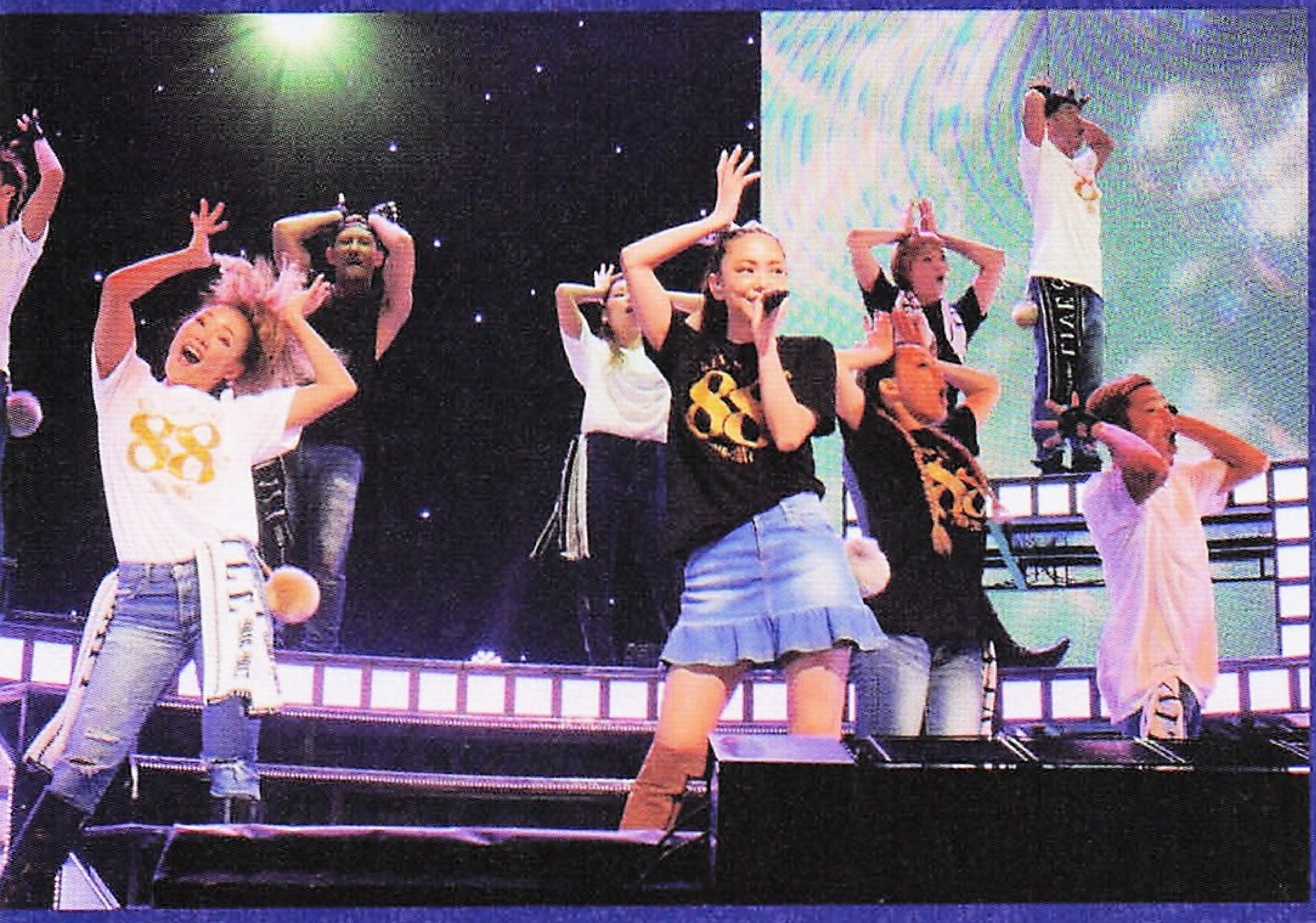
チケット争奪戦となった、安室奈美恵史上最多となる100公演を達成した全国ホールツアー「namie amuro LIVE STYLE 2016-2017」。安室ちゃんの魅力が炸裂した迫力満点のステージの模様をお届けします♪

TEXT_Kanako Hayakawa

記念すべきツアーに開演前からファンの熱気はMAX♥

会場に着いた途端、目の前には"安室奈美恵風"のオシャレな女性ファンがいっぱい。ツアー衣装を真似たコスプレ女子もいて、見ているだけでテンションが上がります♥今回のツアー「namie amuro LIVE STYLE 2016-2017」は、全国40都市をめぐるホールツアー。つまりドームやアリーナよりも、ステージと客席の距離が近いホールという空間で、安室ちゃんの歌とダンスが体感できるということ。「もしかして安室ちゃんと目があっちゃうかも!?」そんな期待で胸がふくらむファンも多いはず。

「Stranger」のイントロを皮切りに、ダンサー勢を従えた安室ちゃんがステージに登場。黒のベアトップ&パンツ・スタイルも最高にクール♥「Black Make Up」では、ピンヒールのニーハイブーツで軽やかなステップを披露。その鮮やかな脚さばきだけでなく、くるっと後ろを向き、ステージを去るシルエットまでが動作すべてが美しく、かっこいい!



パーティー気分のアンコール。ツアーTシャツとデニムのミニスカで歌い踊る姿はとても自然体♥



今回のツアーのハイライトシーン。ダンスや歌の迫力が直接響くのはホールの醍醐味。



かっこいいとカワイイが交互に押し寄せてくるのが安室ちゃんのライブの魅力。ダンスもうさ耳もキュート♥

映画「デスノート Light up the NEW world」の主題歌ではリュークも登場！

「Show Me What You've Got」でスタートした場面では、安室ちゃんのかわいらしさが全開に。うさぎの耳のようなリボンカチューシャと黒チュールのミニドレス姿もダンサー陣と繰り広げるダンスも、超キュート✧「Contrail」では、客席とのコール&レスポンスにとびきりの笑顔で応える姿が印象的。今回のツアーでは、安室ちゃんを映す大型スクリーンは設置されていなく、前列の観客以外は彼女の細かい表情を確認できるようなものはなし。その分、客席の誰しもが通常時よりもさらに彼女の一挙手一投足に注目しているため、歌やダンスといったパフォーマンスやステージ演出を研ぎ澄まされた感覚で味わえるようになっています。しかしその代わり、本人の笑顔を近くで見ることのできたラッキーなファンたちの歓喜の悲鳴は、いつも以上だったかもしれません♥

アーミー柄のミニドレスに着替えた後は「Hide & Seek」を披露。客席を見つめ、大きく手をふりながら歌った「Baby Don't Cry」では、安室ちゃんに合わせて観客が歌う場面も。前回のツアーでも大きな盛り上がりを見せた「Every Woman」では、力強いダンスと歌で観客を魅了します。「Love Story」では、星空が広がるステージに一人立ち、切なく優しい彼女の歌声にみんなうっとり聴き入っていました。

本編最後のブロックでは、赤いスパンコールのアシンメトリー・トップスと黒のパンツスタイルで登場。LEDパネルに映し出される映像をバックに、歌詞に思いを込め、観客を勇気づけるように「Hero」を歌いあげます。これまでに何度、私たちは彼女の歌に励まされてきたかわかりません。この曲を聴き、安室奈美恵はどんな時も私たちの「永遠のヒーロー」に違いないと、確信の持てる歌声でした。

続いて歌った「Mint」からはアッパーチューンを連発。場内がクラブ状態で盛り上がる中でもとくに圧巻だったのが、ダンサーたちと息のあったフォーメーション・ダンスを繰り広げた「Fighter」から、安室流EDM「Scream」へと続く怒濤のラストシーン。約2時間のライブの最終ゾーンということで、体力的には限界ギリギリのタイミングだったはず。にも関わらず、クールな表情でキレキレのダンスを披露する安室ちゃん。その気迫に満ちた姿はまさに、デビューから25年、自分のスタイルを貫きながらシーンの頂点で戦い続けてきた、彼女のシンガー人生そのものと言えるでしょう！

ファンたちの気持ちのこもった「奈美恵！」コールでアンコール開始！

おなじみの「奈美恵！」コールの後は、ハッピーなアンコール・タイムがスタート。ツアーTシャツにデニムのミニスカートという、ラフなスタイルで登場した安室ちゃんは、とびきりの笑顔で「Chit Chat」を披露。ホールという親密な空間を活かし、「Anything」や「Dear Diary」では観客一人ひとりに語りかけるように歌っていました。その姿にふと、"これからは自分のためだけじゃなく、時にはファンの方のためにも歌いたい"と語っていた彼女の言葉を彷彿とさせました。安室奈美恵史上最多となる100公演を開催した今回のツアーで、客席との距離が近いホールという空間を選んだ理由。もしかするとそれは、歌に込めた思いを彼女自身がファンに直接伝えたかったから…というのは、ちょっと考えすぎでしょうか？

「ありがとうございました。また遊びに来てねー。バイバーイ！」

「Birthday」を歌い終え、笑顔で手を振る安室ちゃん。今回のMCもいつもの挨拶だけ。それでもこのツアーでは、言葉以上に、そしてこれまで以上に、彼女の存在を近くに感じられたのは確かです。今年はデビュー25周年のアニバーサリーイヤー。大好評のニューシングル「Just You and I」でも温かな歌声を聴かせてくれた安室ちゃん。その次の一歩が早くも待ち遠しい！

SET LIST

01 Stranger
02 Ballerina
03 Fly
04 Black Make Up
05 Show Me What You've Got
06 It
07 Rainbow
08 Contrail
09 Alive
10 Hands On Me
11 Hide & Seek
12 Time Has Come
13 Strike A Pose
14 Baby Don't Cry
15 Every Woman
16 Neonlight Lipstick
17 Love Story
18 Hero
19 Mint
20 Heaven
21 Fashionista
22 Fighter
23 Scream
24 Chit Chat
25 Anything
26 Dear Diary
27 Birthday

information

最多100公演ツアーを映像化

計100公演を達成した全国ホールツアー「namie amuro LIVE STYLE 2016-2017」を収めたLIVE DVD&Blu-ray。「Mint」「Hero」など全27曲のほか、特典映像として期間限定披露された「Christmas Wish」など、ハロウィンver.とクリスマスver.のアンコールも収録されていて、見応え十分。好評発売中♥



LIVE DVD&Blu-ray
「namie amuro LIVE STYLE 2016-2017」
DVD
【4,800円+税】
Blu-ray
【5,800円+税】

日テレ系「母になる」主題歌！

かけがえのない存在への深い愛情を綴った歌詞が、奥深いドラマの内容に寄り添う楽曲。ミディアムテンポで、優しくて芯のあるヴォーカルが響くナンバー。CD+DVDには、「Just You and I」のMVを収録。　発売中★



New Single
「Just You and I」
CD+DVD
【1,500円+税】
CD
【1,000円+税】

最新 若いコとの会話にも困らない エンタメ Entame 虎の巻 Vol.17

今回は梅雨の季節だからこそ楽しめる室内系のイベント情報を中心に紹介するよ♪　ジメジメした気分を切り替えよう♥

MOVIE 昼顔





不倫を越えて純愛へ。大人気ドラマが映画化！

お互いに惹かれ合っていた紗和と北野の不倫関係が、明るみに出て別れて3年。紗和は夫とも別れ、海沿いの小さな町で暮らしていた。非常勤講師の北野は講演をするため偶然その街を訪れる。客席に目を向けた北野が見たのは、紗和の姿だった。運命のいたずらか、また出逢ってしまった2人は情熱を取り戻し…。●監督／西谷 弘　●出演／上戸彩、斎藤 工　●配給／東宝　●6月10日（土）全国ロードショー

MOVIE メアリと魔女の花



魔女の花が事件を引き起こす

赤い館村に引っ越してきた主人公メアリは、森で7年に1度だけ咲く魔法の花を見つける。魔女の花の力で一夜限りの魔力を手に入れたメアリがついた嘘が後に大きな問題となってしまい…。●監督／米林宏昌　●出演／杉咲 花　●配給／東宝　●7月8日（土）全国ロードショー

MOVIE フィフティ・シェイズ・ダーカー



オトナ女性のためのおとぎ話♥

世界中で大ヒットした『フィフティ・シェイズ・オブ・グレイ』の続編。再び出逢った恋愛初心者の女子大生アナと、ハンサムで大富豪・大企業CEOのグレイに思わぬ危機が立ちはだかる…。●監督／ジェームズ・フォーリー　●配給／東宝東和　●6月23日（金）全国ロードショー

EVENT 鎌倉 明月院



あじさい寺と呼ばれ親しまれるお寺✧

北条氏や上杉氏とも縁の深い明月院は、花の寺として有名で、梅雨の時期には大量のあじさいが咲くよ✧　雨で際立つあじさいの美しさに心が洗われるスポット★　㊟神奈川県鎌倉市山ノ内189（横須賀線北鎌倉駅より徒歩10分）☎0467(24)3437　拝観時間:9時～16時（6月は8時半～17時）

MUSIC Acid Black Cherry



『Acid BLOOD Cherry』6月21日(水)発売

ソロデビュー10周年を迎えるABCのクリエイティブに、yasu以外の「刺激的な血」(＝Acid BLOOD)を注ぎ込む新たな挑戦のアルバム✧　全国ライブツアーも決定♪　●【CD＋DVD盤】￥3,000＋税　【CD ONLY盤】￥2,500＋税　●6月21日（水）発売　●avex trax

MOVIE 銀魂



公開前から話題になった注目の実写作品

週刊少年ジャンプのギャグ漫画『銀魂』が"勇者ヨシヒコ"シリーズの監督と豪華キャストによって実写化！　笑いあり、アクションありの超大作★　●監督／福田雄一　●出演／小栗 旬、菅田将暉、橋本環奈　●配給／ワーナー・ブラザース映画　●7月14日（金）全国ロードショー

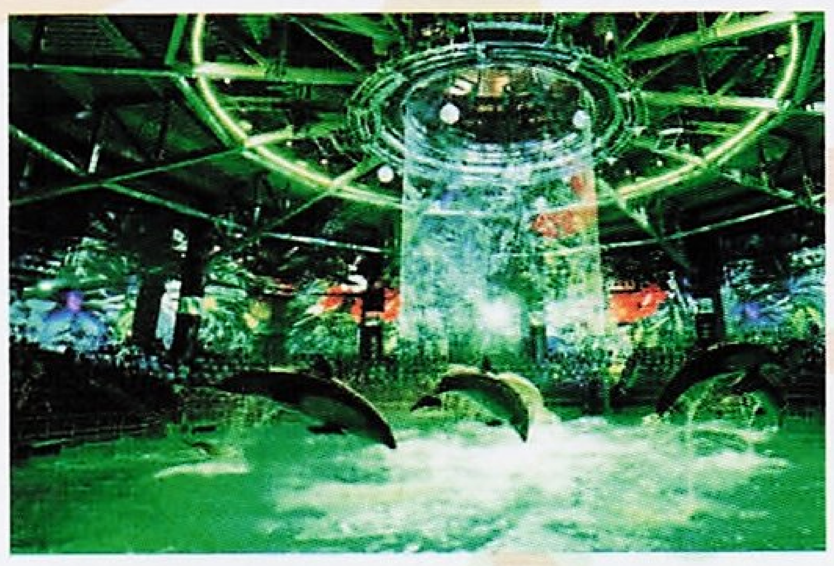
MUSIC 関ジャニ∞



6月28日(水)発売！1年7カ月ぶりのアルバム★

2015年12月発売の「侍唄（さむらいソング）」～最新「なぐりガキBEAT」までのシングル5曲プラス、豪華アーティストやプロデューサーが手がける新曲がぎっしり詰まった1枚だよ✧ ●【初回限定盤A】￥3,565＋税など全3タイプ　●6月28日（水）発売　●インフィニティ・レコーズ

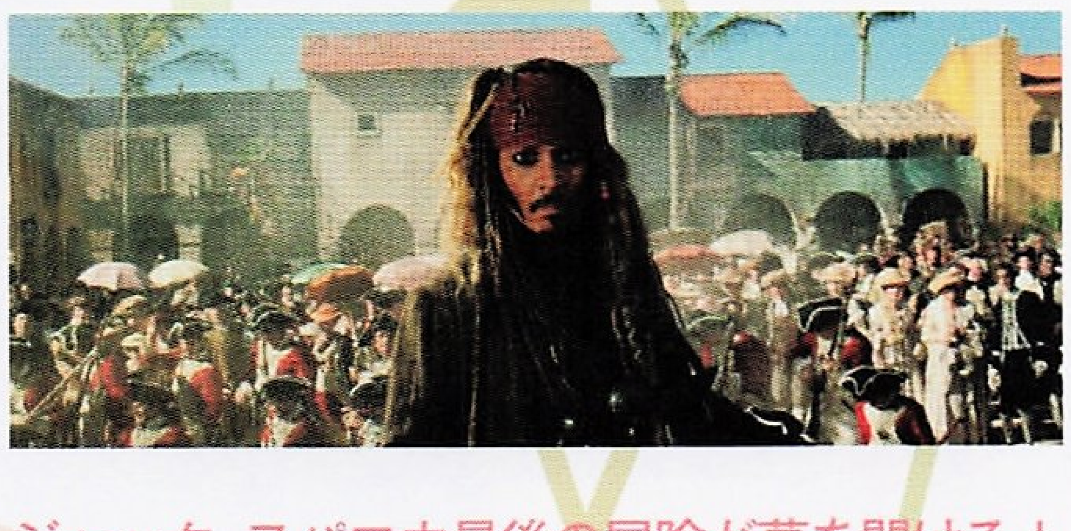
EVENT アクアパーク品川



花がテーマのドルフィンパフォーマンス♪

FLOWER AQUARIUM by NAKEDは7月2日（日）まで開催中♪　プロジェクションマッピングや最先端の音響技術、演出効果を駆使し、海と花が織りなす初夏の美しさを表現しているよ★　㊟東京都港区高輪4-10-30（品川プリンスホテル内）　☎03-5421-1111　HP:http://www.aqua-park.jp

MOVIE パイレーツ・オブ・カリビアン／最後の海賊



ジャック・スパロウ最後の冒険が幕を開ける！

孤高の海賊ジャック・スパロウの最恐の敵、海の死神サラザールを倒すため、海賊全滅の危機を救うため、ジャックが立ち上がる！　●監督／ヨアヒム・ローニング、エスペン・サンドベリ　●出演／ジョニー・デップ　●配給／ウォルト・ディズニー・ジャパン　●7月1日（土）全国ロードショー

ショービジネス界の寵児の新たな一手を編集部が独占スクープ!!

Burlesque OSAKA

北新地の夜を席巻!! あのバーレスク東京が大阪に殴り込み!?

編集部レポ 号外



ステージで繰り広げられるパフォーマンスはセクシーでカッコイイ！思わず見とれてしまいます♡

活況極める現場から最新密着レポート！

東京で抜群の人気を誇るショー劇場『バーレスク東京』が大阪一の歓楽街・北新地にオープンしたとの情報を聞きつけた編集部は早速お店に行ってみました。大人なムードが漂う街を抜け、エレベーターを降りるとそこは別世界！華やかでまぶしくて、あふれる熱気に圧倒されました。

北新地の夜は変わるのか!?



受付を済ませ煌びやかな廊下を進んでいくと、メインホールがどどんと登場！豪華なジャグジーでは美女が笑顔でお出迎え♡

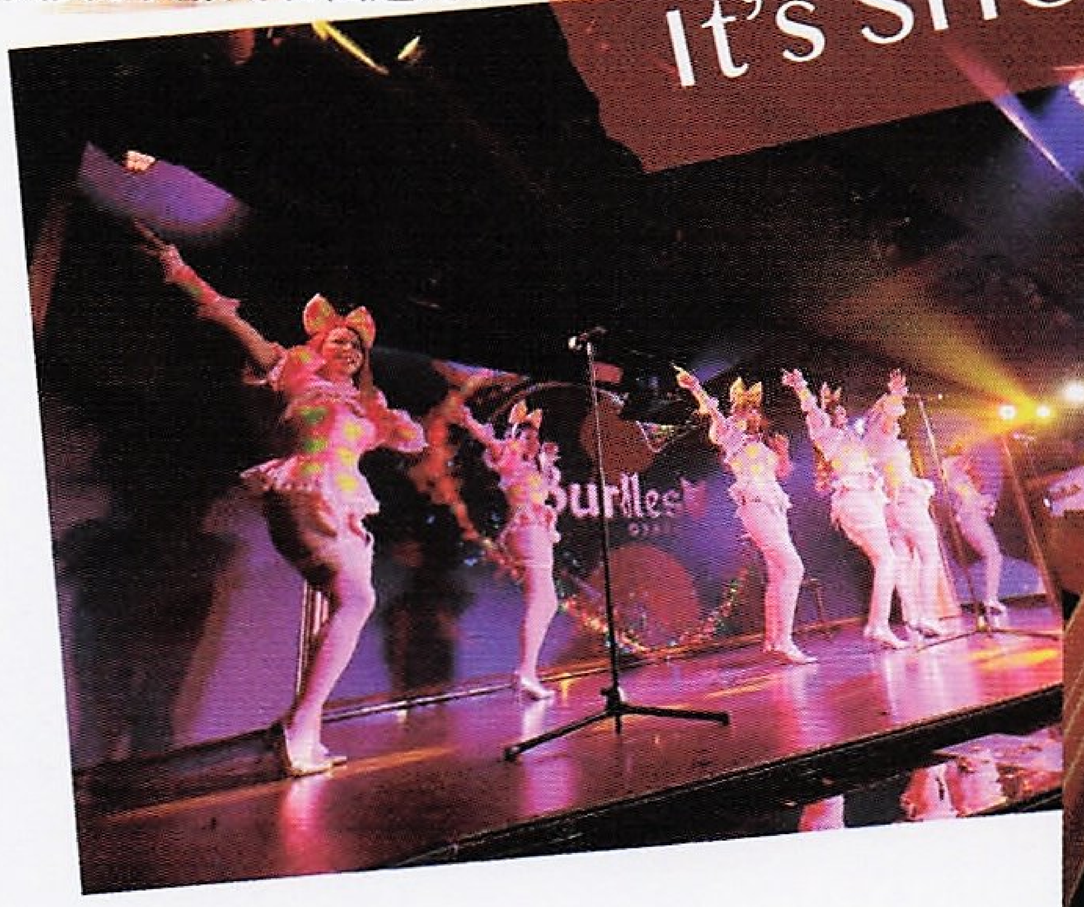


ホールの中央に位置する円形ステージでは、選び抜かれたトップダンサーたちの共演が至近距離で鑑賞できる！

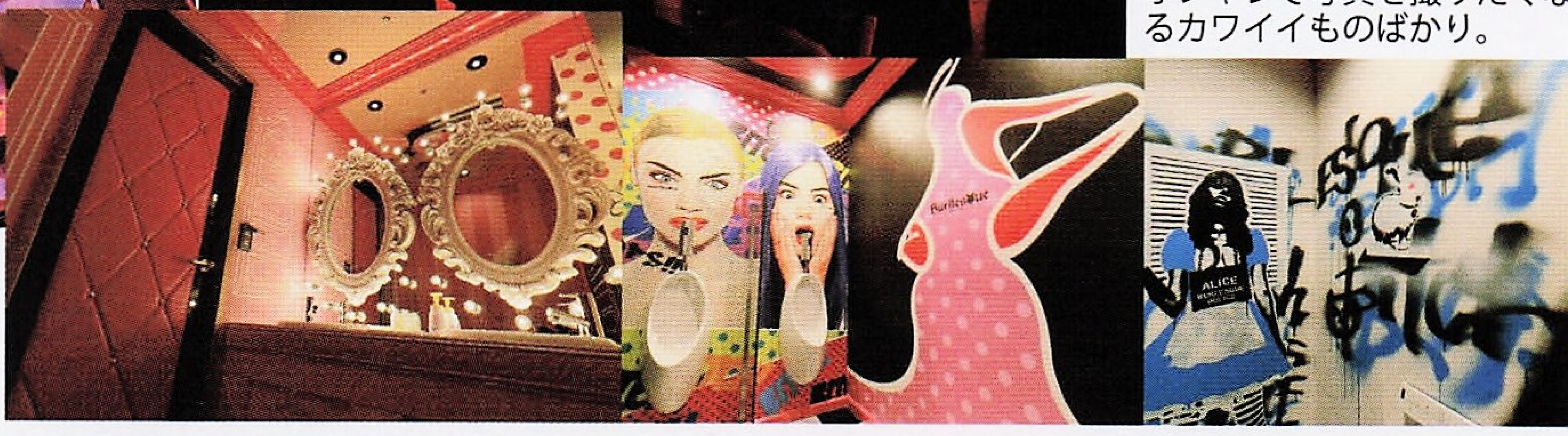
It's SHOW time!



ステージを目一杯使ったダンスは迫力満点！ショーごとに変わっていくセクシーな衣装にも目が釘付け！

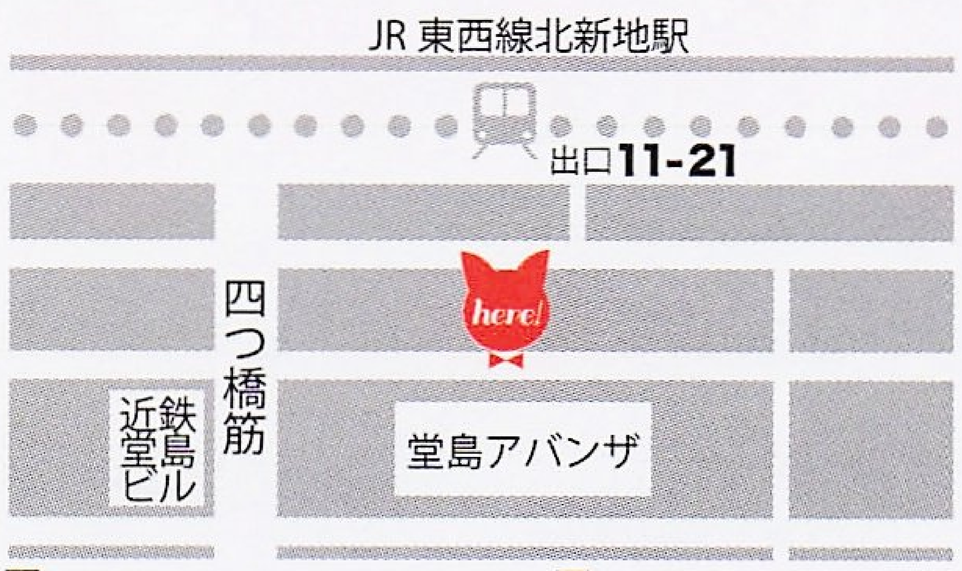


趣向を凝らしたショーは若いコも年配の方も時間を忘れて楽しめる内容に。気づけばあっという間に時間が経ってるってことも。



▼凝った内装はまさしく映画『バーレスク』そのもの。エントランスやトイレに散りばめられたアートや落書きもオシャレで写真を撮りたくなるカワイイものばかり。

海外ではショークラブが盛んだけど、大阪でこんな本格的なショーが見れる時代が来たんですね、取材を忘れて楽しんじゃいました。女性客も多く、女の子同士で遊びに行くのもお勧め！その際はお気に入りのコにチップを渡す醍醐味も楽しんでね♡今晩はバーレスク大阪へGO！



JR東西線北新地駅11-21番出口を出て徒歩2分。
JR 大阪駅、地下鉄梅田駅から徒歩8分。
地下鉄四つ橋線西梅田駅から徒歩4分。
堂島アバンザの横手です。

Address

大阪市北区曽根崎新地 1-3-8
ぐらんぱれ壱番館 4 階
06-6345-4567
http://burlesque-osaka.com/

ダンサー募集！

メディアで話題のバーレスク大阪で働きませんか？業界トップクラスのギャラを誇るバーレスク大阪なら、あなたのエンターテイメント活動をバックアップできます。まずはお気軽にお問い合わせください。左記QRコードからアクセス！

気になる料金システム

ノーマルプラン ¥5,400/1show
1Drink+Show(1ステージ)
1Drink 付きのお得なプランです。

女子会プラン ¥3,240
女性だけでご予約のお客様限定。
1st Show のみなので、19:30 までにご来店ください。1Drink 付き。

♡ 上記プランは税込表記、前日までの予約限定。通常料金は HP をご確認ください。

PERFORMANCE SCHEDULE

Entrance Open 19:30
1st Show Time 19:30～21:20
2nd Show Time 21:30～23:20
3rd Show Time 00:30～02:20

バーレスク大阪とは

映画『バーレスク』の世界を新感覚で再現した、いま話題のショー劇場です。豪華な内装と華やかなステージで表現されるセクシーなパフォーマンスは観る人を圧倒します。究極のエンターテイメントを体験できる空間がバーレスク大阪なのです。



専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

KANAE'S NAIL



Present 10

可憐な花嫁さん仕様の
ベイビーピンクネイル♥

六角形やひし形などを組み合わせた王道のチュールレースをデザイン♪ オーロラに輝く薬指のストーンがアクセント✧

￥12,200 ⏱50分 ⚀

ドレス（レンタル価格）￥260,000／rienda suelta（クラウディア） ヘッドドレス￥8,000／LoveTiara ネックレス＆イヤリングセット￥12,000／mekku リング／モデル私物

LOVE NAIL Vol.15

＼ジューンブライドに憧れるすべてのお姉さんへ♥／

人生の主役になれる ウェディングレースネイル✧

ジューンブライドシーズンにオススメしたい
レース柄を取り入れた上品ネイル♪
指先に大人の品格をまとう素敵花嫁さんを目指そう♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita（f-me） **STYLING**_Mizuki Nakano
HAIR_Arisa Sato **EDIT&TEXT**_Mai Komuro



エンゲージリングの
チャームがキュート♥

Aラインやマーメイドなど、上品なシルクドレスを連想させるパールホワイトのベースにチュールレースをプラスしたよ★

￥5,990 ⏱90分 ⚂



清楚なビジューと
レースで愛を誓う♥

コースターをイメージさせるレース柄の上にビジューをオン♪ ベースの純白がウェディングドレスとの相性◎★

￥15,000 ⏱120分 ⚂



花嫁の特別な薬指は
ストーンでゴージャスに✧

ピンク地に重ねた白の縦ラインレース柄が、薬指にストーンを敷き詰めたパヴェネイルを引き立てる印象的なデザイン♥

￥14,000 ⏱60分 ⚀



シンプル上品にしたい人
にオススメの花柄レース

手描きした花柄レースは人とかぶりたくない個性派さんにピッタリ★ ブーケの種類に合わせて柄を変えてもカワイイ♥

￥16,000 ⏱120分 ⚂



カラードレスが引き立つ
花柄×レースのコラボ♥

ピンク系のカラードレスに合わせたいネイル✧ チュールレースが花柄のゴージャス感を上品な雰囲気にトーンダウン♪

￥9,990 ⏱150分 ⚀

shop data

⚂ cote

東京都中央区銀座 1-15-13
VORT 銀座 residence1204
☎03-3566-0095
www.bside.co.jp/cote/

⚂ TRU NAIL

東京都渋谷区神南 1-20-12
遠山ビル 6F
☎03-6416-9709
trunail.jp

⚀ Jill&Lovers harajyuku

東京都渋谷区神宮前 4-31-11
コスモ原宿 701
☎03-3497-0202
jillandlovers.jp/

※佳那恵のネイルチップをプレゼント♥ 応募方法はP150へ。ネイルチップ用シールはご自身でご用意ください。



#2017 Summer Collection
左から
faa.¥3,999
fab.¥5,499
fac.¥3,999
fad.¥3,999
fae.¥5,499
dazzy beach
faf.¥3,999
fag.¥3,999
fah.¥3,999
fai.¥3,999
左から
faj.¥3,999
fak.¥5,499
fal.¥3,999
fam.¥3,999
fan.¥5,499
fao.¥3,999
fap.¥3,999
姉ageha をご覧のお客様限定 クーポンコード ▶ 58764
1,000YEN OFF COUPON
更に2点以上購入すると 送料無料
No.1ドレスサイトの強み！
平日18時までのご注文は当日出荷
土・日祝は16時までのご注文で当日発送可！
安値No.1宣言
価格も他店徹底抗致します！
気に入らなければ返品OK!
お届け後、1週間以内なら試着後の返品可能です！
faq ¥3,999
far ¥3,999
fas ¥3,999
3set
fat ¥5,499
fau ¥3,999
fav ¥3,999
faw ¥3,999
fax ¥3,999
3set
fay ¥5,499
4set
faz ¥5,499
fba ¥3,999
4set
fbb ¥5,499
fbc ¥3,999
fbd ¥3,999
fbe ¥3,999
fbf ¥3,999
fbg ¥3,999
fbh ¥3,999
fbi ¥3,999
fbj ¥3,999
fbk ¥3,999
fbl ¥3,999
fbm ¥3,999
平日18時・土日祝日16時までのご注文で当日出荷
お問い合わせ / 電話注文フリーダイヤル 0120-042-032
営業時間 10:00～19:00(土日祝日を除く)
※5,000円以上のお買上げで送料無料※SALE等で商品の金額が変わる場合がございます。商品ページをご確認ください。※お電話でのご注文はクーポンの対象外となります。
デイジービーチ 検索
欲しい商品が見つかったら商品IDを入力してサイト内で検索♪
http://dazzystore.com

メイクでは解消不能なパーツのバランスに注目！

「色っぽい」と言われる顔には目尻と口角に秘密がある！

かわいげよりも色気のある顔になりたい。でも「色っぽい」って具体的にどういうこと？ 姉agehaの歩く色気・沙世とともに色気とは何か探る取材をしてきました！

PHOTO_Satoshi Ohmura **MODEL**_Sayo Hayakawa **EDIT&TEXT**_Haruka Noda



水野祐香さん 「沙世ちゃんは顔も存在も大人の色気が凄いのに、愛らしさを感じられるところが好き♡」



MERIさん 「はっきりした顔なのに圧を感じさせない絶妙なバランスの沙世ちゃん顔に憧れる♡」



青木りえさん 「沙世さんは目や口がセクシー。なのに笑った顔はあどけなくてそのギャップが素敵！」



愛され顔の理由を知るため沙世本人が取材に行ってきました！

沙世「自分の顔の特徴ってよくわからないけど、平行目で面長だなと思ってます」

先生「まず人の第一印象って0.4秒で判断されるんです。目がキレイとか口が色っぽいとかの判断は後のことで、**パーツの配置で美人かどうか決められる**。早川さんはそのバランスが絶妙にいいので美人と言われるんです。面長を気にされているけれど、アゴやおでこの長さもベストバランスですよ」

沙世「そうだったんだ、良かった！」

先生「**平行な目も美人かつやさしい印象を作るポイント**。二重の線と目の輪郭が平行に沿っているのがいいですね」

沙世「幅が狭いのが嫌なんですよね」

先生「幅の広さより顔とのバランスが大事なので気にせず大丈夫です、絶対！」

沙世「顔とのバランスってあまり考えたことないかもしれないです」

先生「例えば目だけ早川さんの真似をしてもパーツの配置バランスが取れていなければ美人から遠ざかってしまうので意味がないですよね。うちのクリニックではそこまで考えてカウンセリングしていきます」

沙世「(笑顔で)それは安心ですね！」

先生「早川さんは笑ったときに涙袋がふっくらするのと、口角が上がるのも愛されるポイントですね。元々肉厚の色っぽい唇ですが、**上がった口角は若々しく元気な印象を与える**ので、そのバランスも好印象なんだと思います」

沙世「なんだかいっぱい褒められた(笑)。女の子って顔をパーツごとで考えがちだから、バランスを見てくれる先生っていいですね。自分の顔をここまで真剣に診てもらえるなんて嬉しかったです♡」

＼行ったのはココ！／

メディカルプラスクリニック新宿





美容に特化したクリニック。質の良いサービスに定評があり、芸能人のお客様も多数。



院長先生に直接取材。色っぽいと言われる顔の特徴や、沙世の顔についてお話をお伺いしました。



先生がオススメする色っぽい顔に近づける施術はこの3つでした！

すべて施術から約2週間後に再診。状態によっては無料で追加注入してくれるアフターケア有りなので安心だよ♡

沙世みたいな口元になれる 「アヒル口」 ¥43,200

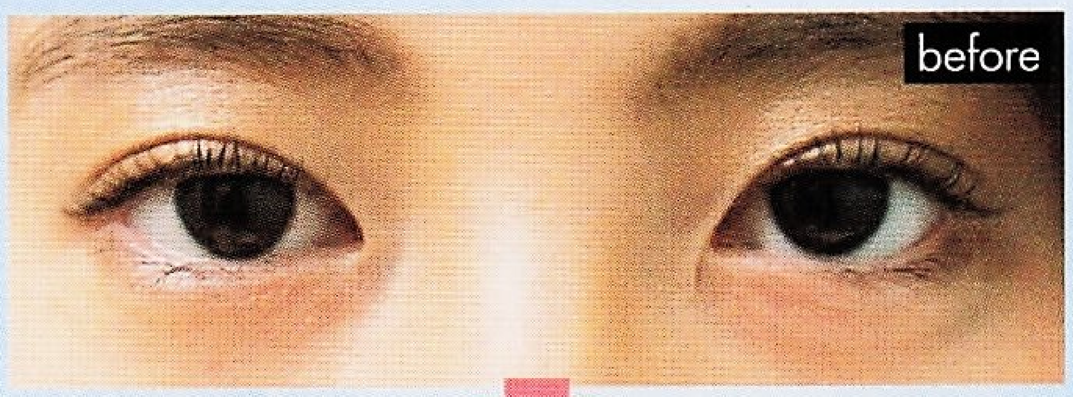




ボトックス&ヒアルロン酸注射でぷるるん唇

口角を引き下げる筋肉にボトックスを注入。引き上げる筋肉の働きが高まるので自然と口角の上がった口元に。さらに上唇にヒアルロン酸を注入しボリュームを出すことでアヒル口の完成。3〜6カ月持続。

沙世みたいな愛らしさが手に入る 「涙袋ヒアルロン酸」 ¥32,400

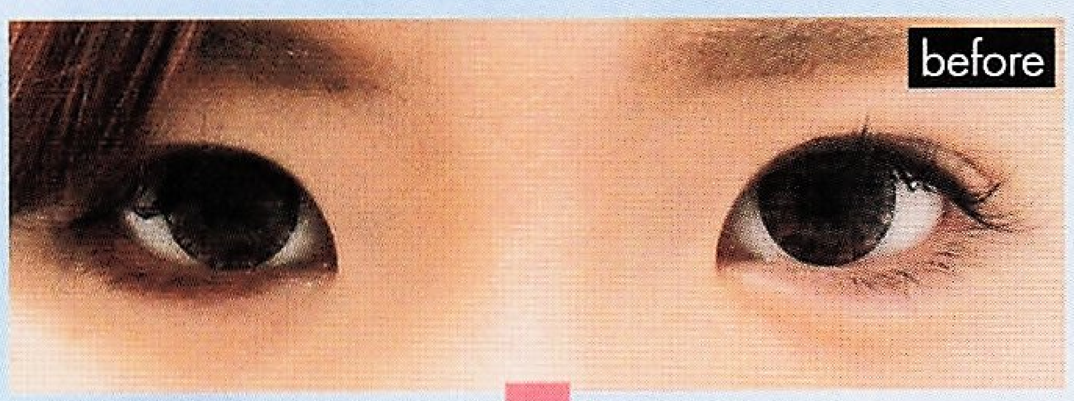


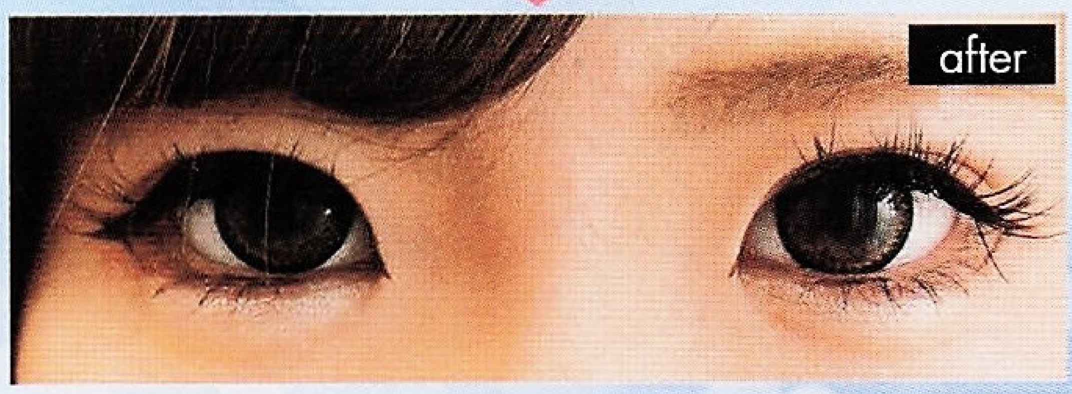


ヒアルロン酸注射で下まぶたがふっくら

ヒアルロン酸を注入し、涙袋を形成。ふっくらした下まぶたはやさしい印象を与えるので愛らしさのポイントに。目元の面積が広く見えるので、デカ目効果も抜群。1回の注射で3〜6カ月効果が持続。

沙世みたいな目に近づける 「アーモンドアイ」 ¥12,960





ボトックス注射で目尻を引き下げ平行目に

下まぶたの外側に筋肉の動きを弱めるボトックスを注入。下まぶたが下がるので、目が大きくやさしい印象になります。1回の注射で3カ月程度効果が持続。きつい目元やつり目に悩んでいる人におすすめ。

不定期連載 たかこの部屋 Vol.1



女の使命

世界的な雑誌やSNSでブレイク中のカリスマモデル・白鳥たかこさんを招いての不定期連載スタート！　日本国内初の独占インタビューを通じて「杏仁豆腐で作った激辛マーボー」（本人談）のような、愛と辛さに満ち溢れた格言の数々をお届けします✧



Who is TAKAKO?

中国・北京市在住の毒舌スーパーモデル。「VO×UE・北京版」をはじめ、世界中の有名ファッション誌を席巻。仕事のジャンルは幅広く、最近では『妹ageha』モデル・さくらこのインスタライブにも出演。多くの噂が飛び交うが、その実態は謎に包まれている。
Instagram ID：takacosama

(自称) スーパーモデル(推定36歳／北京市？)
独身・子供なし
白鳥たかこさん



編集部(以下、編)　いつも読者アンケートのご応募ありがとうございます✧　ついに誌面初登場ですね！
たかこ(以下、た)　この出版不況の中で姉agehaが生き残れてるのは、たかこの意見のおかげだから。それに今回は**姉agehaの編集長が「どうしても出てくれ!!」**ってしつこいから、わざわざ来てあげただけ。
編 自腹でご足労いただき助かります✧　先日、うちの姉妹誌『妹ageha』専属のさくらこ（桜井莉菜）とインスタLIVEやってましたが、前から友達なんですか？
た 友達？　ハッ（笑）。しいて言うなら、**奴隷**ってとこかしら？　あのコとその仲間のみすず（荒木さやか）は私にすっごく媚びてくるのよね！　たかこをマネしたくなる気持ちはよーくわかるけど、正直いただけないわ〜。
編 それはつまり、人のマネをするなと？
た バ××、そんなセコくないわ！　たかこは常に世界中の注目の的だから意識されまくるのも個性をパクられるのも当たり前。でもね、憧れにおぼれて己を見失うのは、アヒルが白鳥をひがんで腐るのと同じ！
編 えっとー…その心は？
た F×××！　女のコって**誰かを意識したがるけど、頑張ったってその人自身にはなれない。**どんなにマネしたって結局たかこにはなれないんだから、**自分のペースで頑張れ**ってこと！　あの2人だってそれぞれの個性はまぁ…イイ線いってるし。
編 …あー、生まれ持った本質は変わらない。だから、自身の持ち味を生かせ…って解釈でいいですか？
た そうとも言うわね。たかことしては**自分の個性を見つけて、それを広げていくのが女としての使命**だって思うワケ。アヒルだってアヒルの個性を死ぬ気で磨けば、アヒル界のたかこになれるかもしれないでしょ？　ま、たかこレベルには誰も追いつけないけど。
編 早速の格言、身に沁みます！　ちなみに「もう歳だし」とか「自分には似合わなそう」って弱気になる人や、人の目を気にしちゃう人はどうすべきですか？
た F×××!!　**似合わせるための研究をして、やりたいことやれよ!**　いちいち周りなんて気にして誰のために生きてるの？
編 じ、自分ですよねぇ…。
た わかってるじゃない。私は私なんだから、**何を言われようとも自分らしく生きなきゃバカ**だわ！　服もメイクも時代に寄せるばっかりで、心から好きなものを選ばないなんて本っ当にワケワカメ(※)！
編 …ワカメ？
た あなたも大概ワカメな人ね。いい、大事なのは**自分だけの個性をダイヤと思って磨くこと。**そこんとこ姉agehaの読者様にもちゃんと伝えてちょうだい！

(※) バブル時代に流行ったオヤジギャグ。「わけがわからない」の意。

TAKAKO'S パパラッチ★

たかこ、巣鴨で目撃される!?

5月某日、巣鴨の某商店街で特売の赤パンツを買いあさる姿を見たという情報を入手。本人に直撃したところ、「また私のパクリ？　ま、私を意識してる人は世界中にいるから」とのこと。「個性を磨け」という本人の希望とは別に、熱心なたかこファンは下町にも増え続けているようだ。



ポリディスコブラウス¥2,900、ルームパンツ¥2,900、スカーフ¥1,900／すべて原宿シカゴ 表参道店　イヤリング¥1,400、ネックレス（ゴールド、赤）各¥1,800、ネコモチーフリング2本セット（ゴールド、シルバー）各¥1,800、ビジューつきリング（赤、クリア）各¥1,000、黒ストーンつきリング¥500、べっこう柄バングル¥1,300、ジオメトリック透かしハーフバングル¥1,300、ハーフバングル 各¥1,600、ワイヤーハーフバングル¥1,600、天然石ブレスレット（トパーズ）¥1,300、ビーズミックススパイラルバングル¥1,500／すべてOsewaya（お世話や）　サングラス／モデル私物

たかこの相談部屋♥



相談者 さくらこさん（27歳）

Q. センパイはぁ〜、普段何食べてるんですかぁ〜？　あとぉ〜、彼氏はいるんですかぁ〜？

A. 自分で考えろ。

何を食べてるかはご想像にお任せするわ♥　といっても凡人には想像できないものだからね〜。彼氏はたかこに釣り合う男がいないだけ。言い寄る男は腐るほどいるんだけどさ。

PHOTO_Satoshi Ohmura　**STYLING&HAIR&MAKE**_Takako Shiratori　**EDIT&TEXT**_Hironeko-A

姉 お姉さんアゲハ ageha

aneageha

読者参加型Instagram連動企画　第5弾！

あなたのスマホケース、見せて♡

前号で募集した「あなたのスマホケース」写真の投稿。今回もみなさんのご参加ありがとうございました♡
今回は3名の投稿を発表！　インスタのアカウントもチェックしてみてね！

―――― Please Follow me & Let's join us! ――――

6割ニートさん

6wari_neet ···



「マインクラフト」クリーパーのケースはインパクト大！　6割ニートさんのアカウントで見られる私服写真もこのケースが写っていてそちらに目が行ってしまうほど。

Ne2さん

ne.xoxo.ne ···



好きなブランドロゴをオーダーメイドで作ってもらったというケース。全てスワロフスキーでキラキラ♡　あらゆる大きさのストーンを使っていて細部までこだわってる！

まいちんさん

mai4chanel ···



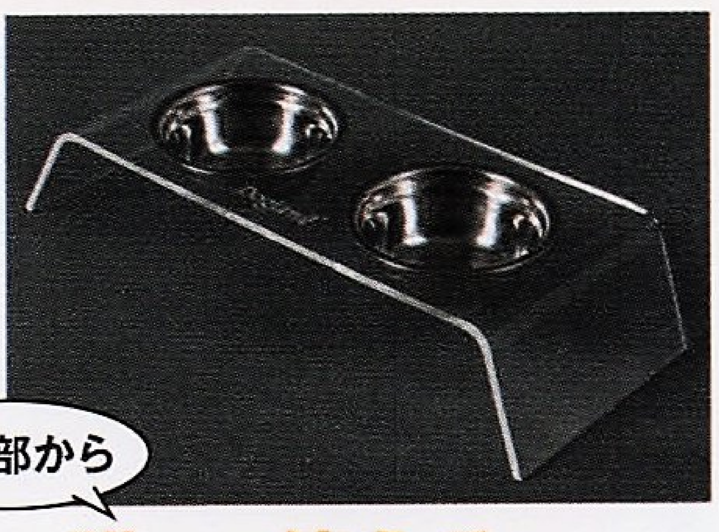
和柄が大好きというまいちんさんのブック式カバー。他の人とはかぶらないデザインに個性を感じられます♡　デザインが見やすいようスライド投稿してくれました。

次号のお題は…

あなたの愛するペット写真♡

あなたが飼っているペットの写真を投稿してください。今回も参加してくれた人の中から3名様にプレゼントが当たるよ！
詳細をよく読んで投稿してね。

プレゼント



編集部から

犬でも猫でも使えるフードディッシュを3名様に！

クリアの土台がおしゃれでどんなインテリアにも合うフードディッシュ。片方はご飯、片方はお水。もしくは2匹の子たちのために♡

投稿方法

- 姉agehaの公式アカウント「**aneageha**」をフォロー
- **#姉ageha7月号**とハッシュタグをつける
- 非公開アカウントの方は**公開**に設定

※1人何回でも投稿できます

応募条件

- 投稿締め切り **2017年 7月14日(金)23:59**
- 投稿写真およびご自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方

みなさんの参加お待ちしております♥

姉ageha
お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。(コピー可)

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♥

24歳以上(上は年齢制限なし)で、事務所未所属の方に限ります。

全身のPHOTO	顔のPHOTO
ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。	ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。

切り取り

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させて頂きます。
座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

応募日時

名前　(　歳)　電話番号　2017年　月　日

住所　職業(職種を詳しく)

生年月日　年　月　日　メールアドレス

メスを使う施術　OK・NG

整形モニター　OK・NG　Instagram　Twitter

注射などのプチ整形　OK・NG　趣味・特技

自己PR



VITALIZE CLEANSING WASH
RAWBE
PRECIOUS EXCLUSIVE COSMETICS
The special
洗うたび感じる。
溢れるほどの美肌力。
高濃度美容液クレンジング洗顔
ビタライズクレンジングウォッシュ
内容量:140g
http://www.rawbe.jp/ お問い合わせ TEL 0120-309-132


@cosmeクチコミランキング
その他クレンジング部門
第1位
RAWBE
VITALIZE CLEANSING WASH
@cosme
集計期間:2015年10月1日～
2015年12月31日(3ヶ月)
RAWBE
使うたび感じる。
生まれたての赤ちゃん肌。
BRILLIANCE ESSENCE
IMPREGNATE LOTION
RAWBE
贅沢過ぎるほどの
美のオーラを纏う。
高濃度美容クリーム
ハイコンセントレーションクリーム
内容量:30g
透き通るほどの美力が
上質な輝きを放つ。
高濃度高機能美容液
ブリリアンスエッセンス
内容量:30ml
眩しいほどに輝く。
溢れる程に潤う。
高浸透型高機能化粧液
インプレグネイトローション
内容量:100ml
すべての「美力」を
浸透させるために。
高浸透型導入美容液
リポソームブースターエッセンス
内容量:30ml

ジングはなかった！
ふくほどに美肌!!

よる“本気の植物療法”が、
ミセラークレンジング水になりました!!



汚れも外敵も、肌トラブルのもとも一緒に取り去る、不思議な水

「こんなクレンジングがあったら」という声を聞き入れて、ヨーロッパ屈指の製薬会社が開発したのがこのプラントシステムのミセラークレンジング水。コットンに含ませて肌をふけば、本当にふくだけで、汚れとともに外的刺激も肌トラブルのもとも、同時にふき取ってしまう高機能のクレンジングウォーターです。しかも、汚れと引きかえに、美容液のような深い潤いを与えていくのが何よりの特長。

そこまでの多才な働きを持てたのも、“ミセラー水”という特殊な構造の水だから。ミセルの内側は油分と、ミセルの外側は水となじむ性質を持つので、浮きあがった汚れを吸着して包みこみ、その中に閉じこめるため、汚れが肌に戻ることがありません。だから保湿成分で肌を深く潤す優れた効果も備えることができたのです。

ふくほどに浄められ、ふくほどに潤う水

このミセラークレンジング水が３タイプあるのは、肌トラブル別に選べるしくみになっているから。紫外線や大気汚染によるダメージの原因にも働きかける上に、肌それぞれのトラブルのもとも一緒にふき取りながら、それぞれの肌に必要な保湿成分で肌を潤していきます。だからふくほどにダメージのない肌へと浄められ、ふくほどに輝きのある肌へと導かれていくのです。

赤いキャップは敏感や赤みに傾く肌へ。白いキャップは毛穴やテカリが気になる肌へ。そして青いキャップは、エイジングが気になる超乾燥肌へ。ふくほどに美肌になるのは３タイプ共通です。

フランスの製薬会社だから叶った処方。こだわりのフィトセラピー

植物療法研究のリーダーとして、これまでにも数々の発見を成し遂げてきたアルコファーマ社が、“あくまで安全に、あくまで効果のあるスキンケアを”と考えて開発したのが、プラントシステム。このミセラークレンジング水開発においても、革新的な抽出テクニックで、植物の持つ神秘的な効果を引き出すことに成功しました。また、外敵から肌を守り、本来のチカラを一気に目覚めさせる独自の植物カクテル成分を配合。成分や品質を厳しくチェックするオーガニック認証“エコサート”も取得しているのです。

なりたい肌へ、みるみる近づく3in1

ともかくこれ１本で、ひとふきで、メイク落とし→洗顔→化粧水の３ステップが済んでしまう 3in1。アッと言う間に潤い補給までが済み、さらに肌に優しい。自分のなりたい肌に日々近づいていく本当に不思議な水なのです。こんなに簡単にこんなにキレイになれるの？　そんな驚きのあるミセラークレンジング水、試した日から手放せなくなります。

こんなクレン
ミセラー水は

ヨーロッパ屈指の製薬会社に
どこにもないオーガニックな



1 弱い肌、不安定な肌、赤みに傾く肌へ

プラントシステム ローザカルム ミセラー
500mL ¥2,400（税別）

敏感肌向けとして初めて開発に成功した3in1 のミセラークレンジング水。低アレルギー性で肌に優しい処方。目の周りにも使え、メイクと汚れ、ダメージのもとを優しくふき取ります。乾燥や肌のゆらぎによる赤みもおさえて、肌をなめらかに生き生き保ちます。ブッチャーブルーム〈保護成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、ヤグルマギク花水配合〈保湿成分〉。（エコサート認定）

2 テカリのある肌、毛穴の目立つ肌へ

プラントシステム ピュレテ ミセラー
500mL ¥2,400（税別）

皮脂と水分のバランスがくずれている肌や毛穴の目立つ肌など、皮脂由来のトラブルに悩む肌に加え、すべての肌に使える 3in1 ミセラークレンジング水。肌に負担をかけずにメイクや汚れ、ダメージのもとをすっきり取り除きます。潤いを与えてなめらかで生き生きした肌に仕上げます。テカリのある肌はこれ 1 本でお手入れを済ませることも可能です。P.E.S® プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉、ピーチ抽出成分〈保湿成分〉、アプリコットウォーター〈整肌成分〉配合。（エコサート認定）

3 肌あれしやすい超乾燥肌、エイジングが気になる肌へ

プラントシステム アージェンス ミセラー
500mL ¥2,400（税別）

超乾燥肌のためにつくられた初めての 3in1 ミセラークレンジング水。充分な潤いを与えながらメイクや汚れ、ダメージのもとをしっかりと取り除きます。肌あれしやすい肌に向けたフィトセラピーと皮膚科学が瞬時に働きかけ、なめらかでハリのあるつややかな肌に仕上げます。エチウムオイル〈保湿成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス（オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉）、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉配合。

お問い合わせ
ツーウェイワールド株式会社
☎ 0800-222-3218
www.plantesystem.jp
※全国の有名バラエティストアにて発売中



炭酸パックとも違う!! とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♥
O/CSHELL
オクシェル
まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥ 実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを使用、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!! そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに✧
4g×20包入り
PRICE：15,000yen（税別）
MADE IN JAPAN
O/CSHELL
おうちでリゾート気分を味わえる
癒しで贅沢なリラックスタイム♡
【お取扱い店】
unsarto
☎ 03-6427-6523
住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube
南青山 63-2F
営業時間／平日 11:00～21:00、
木 13:00～23:00、土、水10:00～20:00、
日祝 10:00～18:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日
Nepenji Ebisu
☎ 03-3793-2357
住所／東京都渋谷区恵比寿南 2-6-14
サウスコート恵比寿 1F
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、
水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日
unsarto poi（池尻店）
☎ 03-3421-3202
住所／東京都世田谷区池尻 3-1-3 B1
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、
木曜 13:00 ～ 23:00、
水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日
株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666 http://www.o-cshell.jp
安浦利有限公司 103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2 ☎(02)2558-2269 E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net
PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)
MODEL_Saki Kagami

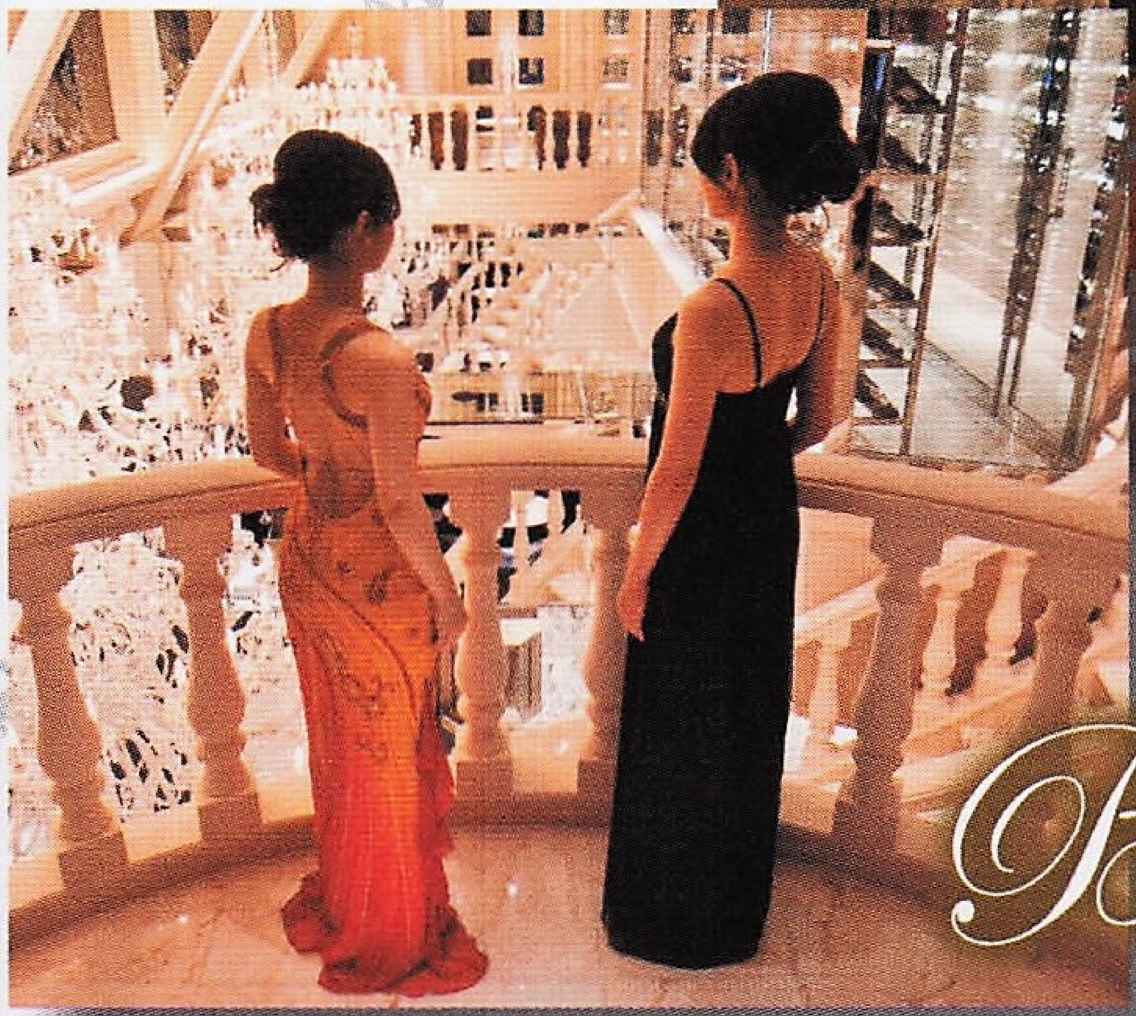


店頭・WEBで大人気！売れてます！
今、ふたえコスメが進化しているのを知っていますか？
本気だせばメイクでここまで変わる
メイクによってふたえ幅も変える時代です
塗って乾くとまるでアイテープのように
まぶたを折りこんで二重を作るコスメです
詐欺メイクの達人
みずよってぃー
伸縮天然ゴム入り
がっちりホールド型
仕上げ用マットコート
塗る天然ゴムアイテープ
ulu petit stitch free GUM Glue
塗るうるおいアイテープ
ulu petit Glue
簡単・強力埋没式・速乾
まぶた想いの潤い成分12種配合
まぶた想いの潤い成分10種配合
STRONG!
SECRET MOIST
KEEP SPEEDY
HOW TO MAKE
MAT CORT Serum
TURNS OFF THE SHINE OF DOUBLE EYELID COSMETIC.
KICOlab. MAKE
MADE IN JAPAN
HOW TO USE
左 うるプチゴム /1,850 円（税抜）
中 うるプチふたえ /1,800 円（税抜）
右 マットコートふたえセラム /925 円（税抜）
同日撮影です
注：ワザとじゃありません。
Before
ulupetit.com
うる ulu プチ petit
本製品は
二重メイクに使用
うるプチ®で絶対に叶えたかった点４つ
「どんなまぶたでも二重にする強力さ」「速乾性」
「保湿成分でまぶたをケア」「バレない仕上がり」
これらを両立させるために何度も何度も試作を繰り返して完成しました
・厚めの一重を二重に
・二重幅をもっと整えたい
・奥二重をもっと幅広に
・アイテープなどの固定や強度 UP に。
本物のラインのように自然に折りこみ
バレにくい！
使い続けることでくせづけ定着
step 1 二重にしたい幅部分に塗って目を閉じ、うるおい成分配合の膜ができるのを待ちます。
点線部分が折りこむ部分になります。
Moist
step 2 二重に折りこむように目を開けます。この際にプッシャーで二重にしたい部分を軽く押し上げ二重の線を形付けると理想の形に仕上がります。
Natural
step 3 瞬きしても自然な二重の完成です。
使い続けてくせ付けできる
私の顔が
老けてるから
別れたの？
いいよ
うるプチは二重形成メイクに使用
うるプチで
メイクによる効果です
若返るから
PR 株式会社キコラボ 〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-16-6 RAPPORT UCF7階・18 歳未満のお客様は必ず保護者の許可を得てご購入ください。 ・個人情報は厳重に管理し、第三者への開示・提供は致しません。









Be Yourself

時給6,500円〜20,000円（上限なし）

面接ボーナス1万円プレゼント!

毎日体験入店実施中!時給6,000円全額日払い!

- 勤務地：六本木・銀座
- 資格：18歳以上
- 募集職種・給与：

❶フロアレディ	時給6,500〜20,000円（上限なし） 体入時給6,000円（全額当日払い）
❷エスコートレディ	時給3,000〜4,000円
❸カウンターレディ	時給3,500〜5,000円

- 勤務曜日・時間：19:00〜1:30（シフト自己申告制、3H以上）

メリットいっぱい!

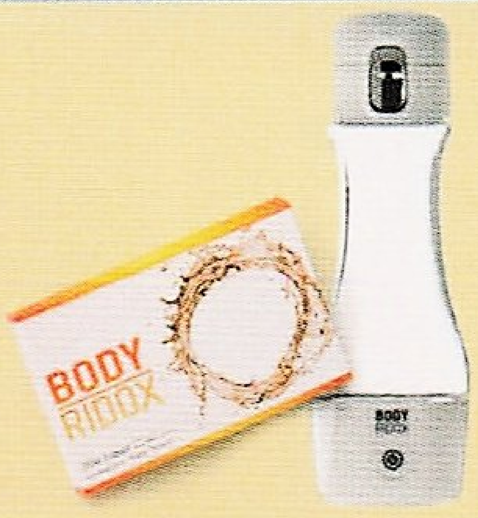
- 広い更衣室・女優ミラーとロッカー完備
- 帰りは車でご自宅までお送りいたします。
- 終電までの勤務もOK!
- 1DKマンション完備（敷金礼金無料）
- 当社所有のリゾートマンション、会員制リゾートクラブエクシブ（全国）等の別荘利用可能！

お問い合わせ **0120-150-065**

チックグループ 求人

www.chick.co.jp/recruit/


BODY
RIDOX
新技術搭載!!
ハイブリッド還元水素水サーバー
H2tank
毎日の水分補給をより機能的なコトへ
Made in Japan
業界初の「-e(電子)放電型」を採用した携帯型水素生成器
約3分間で水素濃度約900ppb以上(※)の水素水を生成
※水素水を生成した直後の数値。水質や温度により数値は変化します。
BODY
RIDOX




肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか?
新感覚のエイジングケア化粧水
イクスピュア フラレンシアローションで
透明感あふれるうる肌に
イクスピュア
フラレンシアローションとは?
注目の美肌成分フラーレンと進化型ビタミンＣ誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と９種の植物エキスが乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。
しっとりツヤめくうる肌で
恋も女の人生も
もうひと花、咲かせましょ!
使い方
１～２プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。
EXPURE
FULLERRENCIA
LOTION
イクスピュア フラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)
お問い合わせ
株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666
PHOTO_Nobuyuki Sasaki

オルジェノア
Orgenoa



次世代オーガニックの約束

- ALL ノンシリコン シャンプー、トリートメントのみ
- 地肌にもやさしい
- 色落ちケア
- 極上の泡立ち
- 香り長時間キープ
- なめらかな指通り
- スタイルキープ
- エイジングケア

オルジェノア ヘアケアシリーズ



ハニーグレース シャンプー/トリートメント	リッチリペア シャンプー/トリートメント	ネオモイスト シャンプー/トリートメント	オーガニックオイル リッチリペア プレミアムヘアマスク	オーガニックBB ヘアオイル by M×Orgenoa
各500mL 各900円(税抜)	各500mL 各900円(税抜)	各500mL 各900円(税抜)	180g 900円(税抜)	100mL 1,600円(税抜) 50mL 1,200円(税抜)
エイジングケア	ダメージケア	うるおいケア	集中ダメージ補修	集中ダメージ補修

株式会社Relux＆Co.〈お問い合わせ先〉03-5774-0661（受付時間：11:00～18:00 土日祝除く）

詳しくはWebでhttp://orgenoa.com　オルジェノア　検索



世界各国のオーガニック認定成分配合※

※配合している植物成分は100%オーガニック認定の成分です。

8種のオーガニック認定成分を配合

希少な天然美容オイル：アルガンオイル、ホホバオイル、オリーブオイル

補修保湿を促す天然エキス：ラベンダーエキス、ローズマリー葉エキス、キュウリ果実エキス、タチジャコウソウエキス、アロエエキス

髪質にあわせたオリジナルブレンド

ハニーグレース：ホホバエキス、パールエキス

リッチリペア：ホホバエキス、パールエキス※

ネオモイスト：カミツレエキス、ダマスクローズ水、セージエキス

※オーガニックオイル リッチリペア プレミアムヘアマスクはパールエキスの代わりにひまわりオイル配合

- ALLノンシリコンなど7つのフリー処方（シャンプー、トリートメントのみ）
- 11種のアミノ酸成分配合
- アミノ酸洗浄成分配合（シャンプーのみ）

エステ業界関係者必読の１冊!!

敏感肌専門脱毛サロン『Dione（ディオーネ）』の創業者が明かす
人情型コミュニケーション！



失敗する人には
４つの原因がある!

人を引っ張らない
リーダーシップが
組織を活性化する!

"任せる"と"放置する"の
違い、言えますか?

ほとんどの家庭で
貧乏のプロ養成講座が
行われている!

人たらしプロフェッショナル

人に好かれることで成り上がってきた著者が語る
「人格」「ビジネス」「組織」「お金」の考え方

判型四六判　160P　定価：本体 1,200 円＋税　978-4-07-420127-3

2016年、主婦の友社は創業100周年。
主婦の友社
■主婦の友社コールセンター　0120-916-892（書店様専用 ☎049-259-1122）
www.shufunotomo.co.jp　★書名コード（ISBN）を付記しました。ご注文などにご利用ください。

ビーチ、合宿、旅行先に

BIKYAKU SANDAL

美脚サンダルで夏はバッチリ♡



雑誌『Ray』とレッグ・コンシャリストとして活躍する斉藤美恵子先生監修のオリジナル商品「BIKYAKU & CO」が夢のコラボ！はくだけで、理想の“モデル美脚”が手に入るダイエットサンダルが誕生しました！家の中やオフィスでの普段使いはもちろん、はくと脚がスラッとして見えるから、夏のコーデとあわせてお出かけするのもオススメ!



白サンダルは 足の疲れ & むくみ 解消!

ホワイト×オレンジの
ポップなビタミンカラー



紺サンダルは O脚 & X脚 解消!

スタイリッシュな
ネイビー×ピンク





POINT デトックスライン



指先を使って体幹を鍛える

デトックスラインで「湧泉」「尿管」「膀胱」のツボを刺激

かかとまでしっかりサポート

POINT Oガードとアーチクッション



指先を使って体幹を鍛える

アーチクッションで脚を正しい位置に

Oガードでさらに内側体重に



監修

斉藤美恵子先生



レッグ・コンシャリスト。バランススタイリスト。ウォーキングスタイリスト。
身体均整師。「ボディスポット・ペルヴィシャス」を主宰し、2万人以上の女性の脚の悩みを解決。テレビ、ラジオ、雑誌などでも活躍。美脚に関する著書多数。海外でも翻訳出版されている。
http://pelvicious.jp/



足のサイズ 22.5cm~24.5cm に対応

『はくだけで足の疲れとむくみにサヨナラ
まっすぐモデル美脚になる! BIKYAKU&CO サンダル』
価格:本体1890円+税　978-4-07-419213-7



足のサイズ 22.5cm~24.5cm に対応

『はくだけでO脚&X脚にサヨナラ
まっすぐモデル美脚になる! BIKYAKU&CO サンダル』
価格:本体1890円+税　978-4-07-419220-5

主婦の友社
■主婦の友社コールセンター　0120-916-892　(書店様専用 ☎049-259-1122)
www.shufunotomo.co.jp　★書名コード(ISBN)を付記しました。ご注文などにご利用ください。



Mirage
Color Contact Lenses
STAY SHINE
ヒトミイロドル、カラコン
YURINO
E-girls
Happiness
スダンナユズユリー
DAZZY BROWN DIA14.5mm
DAZZY BLACK DIA14.5mm
DAZZY GRAY DIA14.5mm
DIA 14.5mm
Mirage
CHOCO BROWN DIA14.8mm
LOVE BROWN DIA14.8mm
DAZZY BROWN DIA14.8mm
DIA 14.8mm
Mirage
MUSE BROWN DIA14.8mm
VANITY BROWN DIA14.8mm
WEB http://www.mirage-c.jp
●コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず事前に眼科医にご相談の上、検査・処方を受けてお求めください。●ご使用の前に必ず添付文書を読み、取扱い方法を守り、正しくご使用ください。●医師の指示に従い、定期検査を受けてください。
■PIA CO.,Ltd ■東京都品川区西五反田7-22-17 TOCビル ☎ 0120-523-823 ■当社で取り扱う個人情報はお客様へより良い商品・サービスの提供、有用な情報のお届け、その他正当な目的のためのみ利用いたします。
■18歳未満のお客様は、必ず保護者の許可を得てご利用下さい。■承認番号 22400BZX00278000

春から夏へと変わっていくこの季節は、コスメからファッションアイテムまで新作やノベルティフェアが目白押し★ 色々お試しして自分の中の新しい扉を開こう♪

01 Delyle NOIRで6/9(金)からバッグやミラーなどのフラワープリントアイテムの販売がスタート



優花が持っているポーチ・ミラー・トートバッグ・ランチトートと同じ柄のフラワープリントアイテムが6/9(金)から発売★ どんなシーンでも映えるかわいいアイテムが選べるのが嬉しい（右からフラワープリントトート¥6,900 ランチトート¥5,900 ポーチ¥3,800 ミラー¥3,800）

問Delyle NOIR 渋谷109店
☎03-3477-5053 WEB STORE: http://blanccloset.com/delylenoir/

02 化学調味料・動物性食品不使用&100%植物性の素材だけを使うリアルビューティー料理教室★ Loveauty



HP　iPhone　Android

公式アプリも人気♥

Loveautyはナイトシーンで活躍する女性がターゲットの料理教室★ shiho先生自身、長年の夜職やアパレル経験の中で、本当の美しさは健康に基づくことに気づき、料理教室を開くに至ったそう メンタルケアや占いもできる先生イチオシコースは1.先生が作った料理を食べつつ食生活などのカウンセリングを受けられるもの 2.ガトーショコラを作って持ち帰ることができるもの この2コース受講時に「姉ageha見た」で占いが無料になるよ

問リアルビューティー料理教室 Loveauty
HP:http://loveauty.jp/

03 LA Gearを履いて歩くだけで自分史上最高の美ボディゲット



靴底中心にあるEVAクッションをソフトEVAクッションが囲み、側面に力がかかることであえて不安定なバランス感を生み出すスニーカー♪ ラクラク足も背中もお尻もシェイプアップできる

問ロイヤル
☎03-3249-3988 HP:www.ryl-walkntone.com

04 外出先でも手軽にツヤ肌メイクができる江原道ファンデーション



マイファンスィー アクアファンデーション コンパクトは、ボタンを押すといつでも新鮮なファンデを出せる画期的な新商品だよ 肌の色をコントロールしながら透明感をキープしてくれる♥

問Koh Gen Do 江原道（こうげんどう）
☎0120-700-710 HP:www.kohgendo.com

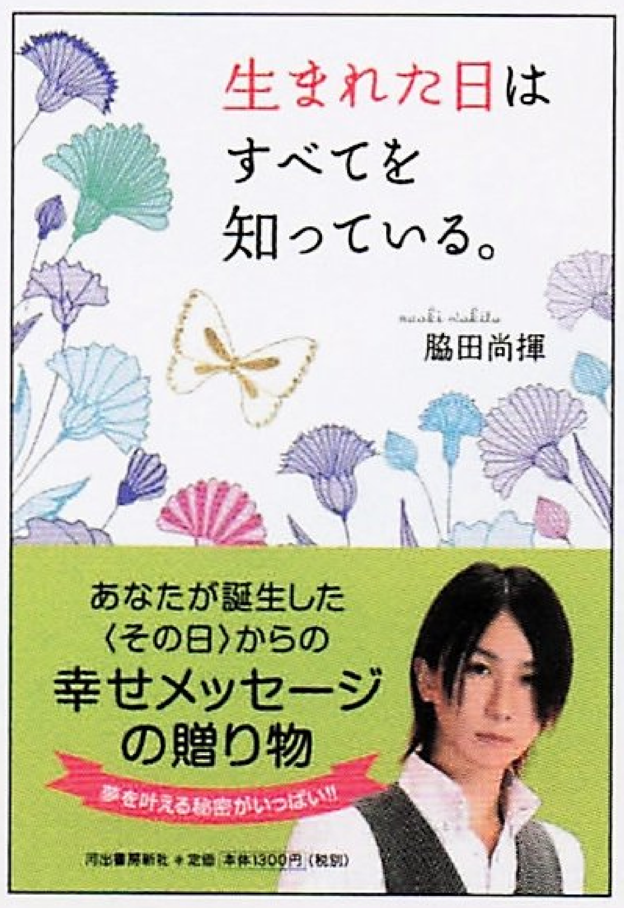
05 DAZZSHOPで人気のシャドウとジェムで発売の新色が大好評★



夏に向けて使いたい高発色キラキラアイカラー発売中♪ 上段がみずみずしいプルプルのスパークリングジェム、下段はなめらかで高密着のアリュールドシングルアイシャドウ

問DAZZSHOP ダズショップ
☎0120-952-438

06 お姉さん新聞で下半期の占いを監修してくれた脇田先生の近著



池袋にある占い館セレーネでも活躍していて、今回p146でも占いをしてくれた脇田先生が書いた人気の本がコチラ！ この本は誕生日からその人がどんな性格の持ち主で、前世はどんな風だったかなど少し読むだけで、引き込まれること間違い無しの1冊だよ♪

問河出書房新社 ☎03-3478-3251
HP:http://www.kawade.co.jp/np/isbn/9784309277462/

07 SECRET KEY×杉山佳那恵コラボルームウェア



杉山佳那恵がプロデュースした「スマイルセットアップ」♪ リラックスタイムにぴったりのゆったり感のあるスマイルのプリントトップスに、裾にフリルのついたショーパンが可愛い♥ カラーは3色展開で4,980円で発売中

問SECRET KEY
☎025-201-7894 HP:http://www.secret-key.net

08 なりたい目元にかわいく盛れる！最新つけまで理想の目元をGETしよ♪



EYEMAZING（アイメイジング）600シリーズは人気モデル・みちょぱプロデュースのつけまつげ！ しっかり盛れるタイプから、まつエク風にさりげない目元を演出してくれるナチュラルなタイプまで揃うよ♥ つけまヘビーユーザーから初心者まで、どんなコにもオススメ

問株式会社グリッターイノベーション ☎027-395-4261
［EYEMAZING公式サイト］http://www.eye-mazing.jp/

下田美咲のもういっちょ！女子力道場 第9回

「あの人が変わった」という謎の解き方と
こじれた関係を修復＆見極めるコツを伝授！

人間関係を変化させる プロフィールの壁★

私、妊婦になりました♥　ってことで今回注目するのは人の変化について。ちょっとした人間関係の微妙な変化のカギを握るのは立場や環境といったプロフィールの移り変わり。気持ちが変わっても円滑な関係を長続きさせるための、ヒケツについて語ります★

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Hironeko-A

成功者の壁

Q. 人生がパッとしないと感じるアラサーです。仕事も恋愛もうまくいってる友達に、グチや悩みを話しても共感してもらえません。幸せな人に自分を理解してもらうのって難しいのでしょうか？

A. 「うまくいく」「いかない」の数が似てない相手とはうまくいきにくい

そもそも成功してる人はグチを言わない。というか「文句を言ってるだけじゃ変わらない！」精神で解決しちゃうから言う必要がない。だからうまくいってるわけだし、グチを聞いても共感できない。私が昔から女友達を作れなかったのは、グチにつきあえないって部分も大きかったと思う。グチで共感しあうなら、『タラレバ娘』みたいに同じ境遇の集まりじゃないとムリだからね。でも、グチが合う同士って仲良くなりやすいけど、人生レベルや成功＆失敗の数も似た感じになるから進歩は期待できなそう。現状を変える努力をすれば、少しは人生もパッとするんじゃないかな？

職業の壁

Q. キャバ嬢から昼職にジョブチェンしました。慣れないことばかりで大変なので夜時代の友達に話を聞いてもらってます。でも、イマイチわかってもらえなくて…

A. 友達だからって全部を理解してもらえるわけじゃない

友達に期待しすぎなのかも。何でも話したいと思うと大半のことは合わないし、理解し合うのも難しい気がする。私は友達に仕事の悩みを打ち明けようと思ったことがないんだ。人と自分は違うし、絶対理解してもらえないってわかってるから。もし同じ仕事場だとしても価値観が合うとは限らないしね。もしどうしても仕事のことを話したいなら、そのことを語り合える友達を作るべきだと思う。

恋人ありナシの壁

Q. 彼ナシ同士でつるんでた友達に恋人ができました。非常にめでたいと思うのですが淋しいです。態度も「彼氏作りなよ」という感じの上から目線に変わってしまいました…

A. 変わったんじゃなくて元から性格が悪いだけ！

恋人がいない者同士のほうが、集まる機会が多くて楽しいからね。でも上から物を言うっていうのは元の性格が悪いからじゃないかな？　つきあいが長いと何かしらのきっかけでキャラが変わることは全然あるけど、性格は別問題。私の周りでも友達のお堅いコが婚約破棄を経てセフレ文化が開花するという変化を遂げたけど、上から目線になんてならなかったよ。あなたの友達の場合は、今まで見えづらかったイヤな部分が表に出てきちゃったんだろうね

結婚＆出産の壁

Q. 去年結婚して、現在妊娠中です。幸せなのですが、独身時代のように遊びのお誘いに乗れなくなりました。このままだと友達が減っていきそうで不安です…

A. 周りに気を遣わせそうなら遠慮するのが大人のマナー★

結婚すると優先すべき物事が変わるから、遊び方や友達とのつきあい方も変わってくる。特に妊娠中や子供がいる場合だと、お誘いをもらっても行くべきじゃない場所が圧倒的に増えるしね。例えば、現在妊娠中の私が飲み会に行ったら全員タバコを吸えないし、お店選びにも気を遣わせちゃうでしょ？　だから迷惑をかけるくらいなら行かない。自分は気にしなくても、周りは気にするってことを忘れちゃいけない。会う機会は減っても続く友達はいるはずだから、そう不安にならなくてもいいと思うよ！

交際歴の壁

Q. 交際前〜交際初期はマメだった彼氏がどんどんザツになっていきます。交際期間が長くなるほど相手が変わっていくのは仕方のないことなんでしょうか？

A. 相手が釣った魚にエサをやらないタイプなだけ

変化じゃなくて、タイプの問題。交際前から誕生日プレゼントをくれたり、マメにいろいろしてくれるのは、いわば釣るための仕掛け。そういうことをする人は釣ってない魚にめちゃめちゃエサをやるタイプだから、釣った魚にまでエサをやる余力がない。だから、つきあうなら最初にエサをくれない人を選ぶべき。脈の有無もお金じゃなくて、自分に対して時間を使ってくれるかどうかで見極めたほうがいい。会いたがるのに拍子抜けするくらい何もくれないってことは、外でいい顔しないってことでもある。最初に気合いが入りすぎて衰退していくこともないから、後々のことを考えた時にもいいはずだよ

美咲コラム

環境の変化には気持ちが変わるリスクが伴うことを忘れずに！

環境の変化がもたらす影響って大きいから、気持ちも付随して当然。結果だけを見て文句を言うのは冷たいと思う。ずっと同じ関係でいたいなら、変化の過程や状況、理由をちゃんと見てあげて、帳尻を合わせる提案を考えたほうがいい。「A+B= ラブラブ」の AB が変わったなら、違う方法で同じ答えを出す計算式を見つけよう、みたいな。自分の環境と気持ちが変化した場合は相手に対する説明も大事。例えば、妊娠するとセックスレスになるという話があるけど、あれって排卵が止まるとか体の変化による影響が大きいんだよね。私も性欲が無になったし。ちなみにうちでは「性欲がゼロになった」という相談と状況や体調の説明から始めたよ。「今そういう気分じゃないんだ…」でまとめると、絶対に誤解されるから！　あとは「この方法ならできそうだけど、どう？」ってひたすらプレゼン★　「諦めて」という選択肢はないよね。その解決法をひねり出すのも愛情だから♥











ドレス各¥19,800、サンダル（シルバー）¥20,000、サンダル（ホワイト）¥8,900／すべてsugar

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、バーのプロデューサー、note などのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥ ♥https://cakes.mu/series/3686

★著書「新型ぶりっ子のススメ〜彼に恋させる計算ずくの恋愛戦略〜」（発行：株式会社KADOKAWA アスキー・メディアワークス）も好評発売中♥



CONTENTS

ビキニ¥16,800／BLUE MAN（fruits de mer 東京）　ラウンドタオル¥4,900／ミューラーン　バッグ¥6,900、サングラス¥3,500／ともにDURAS　バングル／モデル私物

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞♥

2017 June 発行

2017年も、もう半分終わりかけ！　とはいえ1年でいちばんテンションの上がる季節、夏はすぐそこ♡
今回は気になる下半期恋愛占いから、メイクくずれに強いまつエク、ヒアルで作るメリハリボディなど、夏にぴったりの美容情報もお届け♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki STYLING_Mizuki Nakano MODEL_Sayaka Araki THANKS_PROPS NOW

気になる! 知りたい!! あの子のまつエクデザインが丸わかり♥

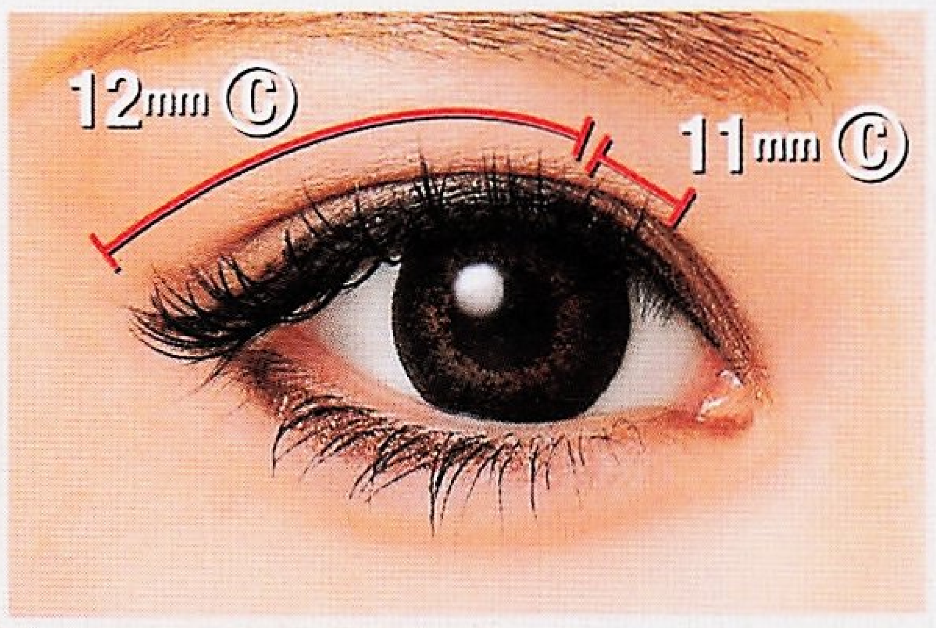
まつエクのレシピ

PART 1 睫メイクの最高峰✧

どんどんまつエクも進化していって、いまや姉モの7割以上がつけまを卒業、まつエクに移行! それぞれの目の形やなりたい目のこだわりがあり、デザインも十人十色に✧ 今回はそんなみんなのまつエク設計図を徹底調査♥ ぜひ参考に自分がなりたい目を探してみて!

PHOTO_Satoshi Ohmura **EDIT&TEXT**_Chie

※ⓃⒿⒸⒹ㏄はカールの種類になります





本数(両目)
上120本
下はまつエクなし♪ 自まつにマスカラのみ

ヨガインストラクター
(27歳/千葉県)婚約中・子供なし

Recipe 2

愛咲菜々子さんは

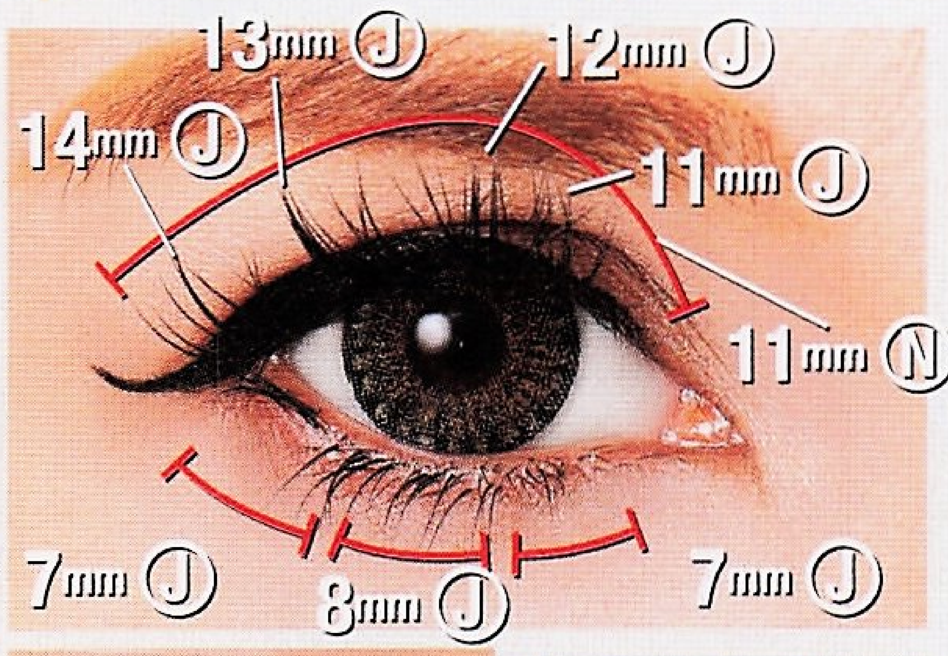


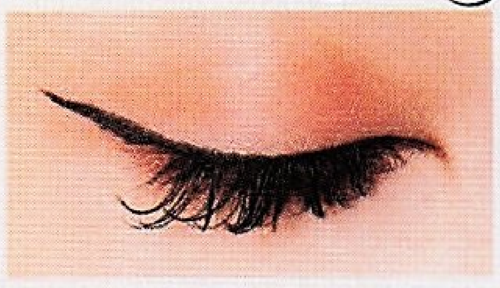
目頭側は少なめに♪ 長さを短めにしたナチュラル仕上げ♥

あまり長さがあると、寝ている間にクセがつきやすいので短めに😋 目頭側は本数少なめに♪ 目尻側を12mmと長くて、タレ目っぽく見えるようにしてる!

コレを愛用♥

お風呂上がりにLABO まつげ美容液 グローフォーアイラッシュをオン♪ ペンタイプで塗りやすく、最後まで清潔に使い切れる😋





本数(両目)
上190本
下80本

TOKYO NADESHIKOブロガー
(37歳/東京都)バツイチ既婚・娘1人

Recipe 1

神崎メリさんは

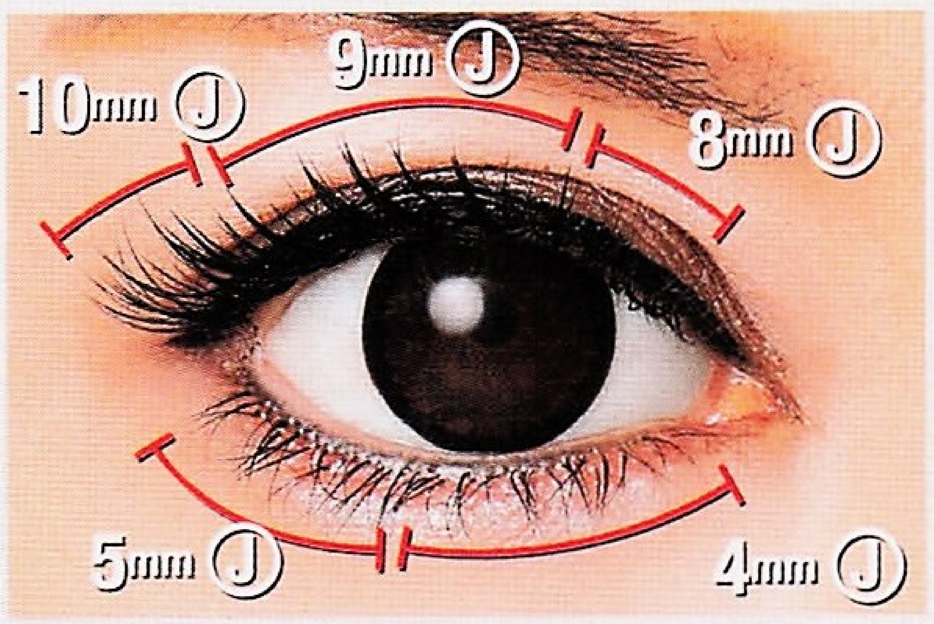


長さの違うJカールを田植え状に配置して立体感を出してる✧

上は目尻に向かって長くなるように11~14mmのJカールをランダムにつけて、隙間を11mmのNカールで埋めたメリハリデザイン♪ 下は中央を長くパッチリに♥

コレを愛用♥

まつエク専用のコーティングまつげ美容液、フェニックス アイラッシュサポートジェル✧ ツヤ&束感が出て目力がアップする!





本数(両目)
上560本
下80本

名古屋まつげ専門店
グランデアイズ代表(35歳/愛知県)
独身・子供なし

Recipe 4

伊吹奈々さんは

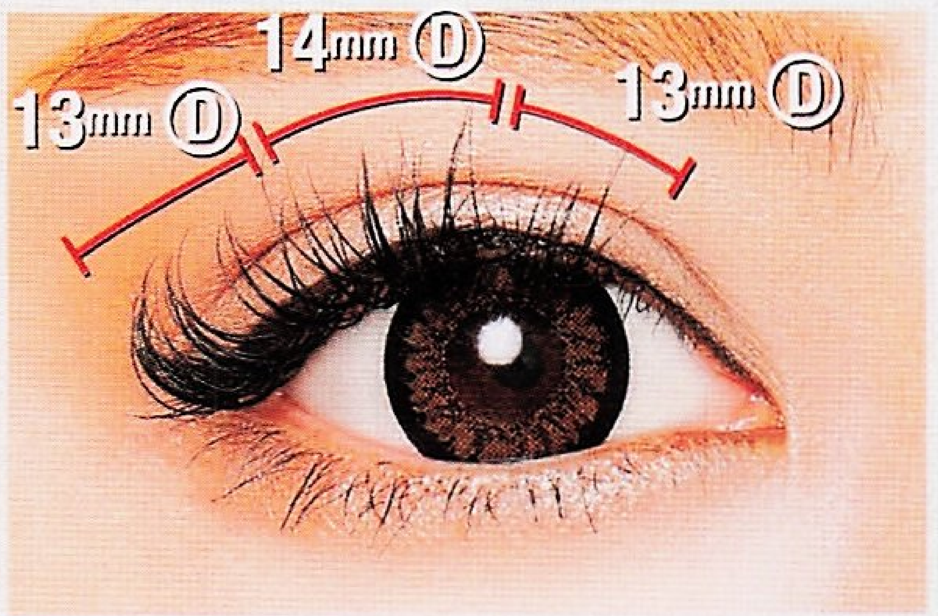


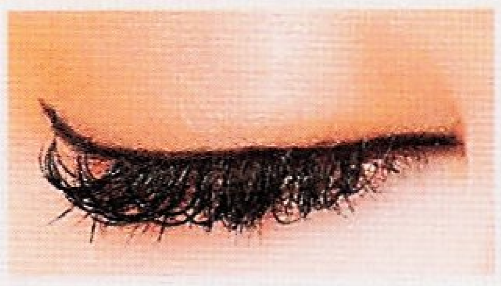
3Dエクステでボリュームアップして目力を強調する✧

上は太さ0.05mmの3Dエクステでボリュームたっぷりの560本! 長さ8~10mmと短めだけど目元くっきり♥ 下も短いものを多めにつけて自然な仕上りに♪

コレを愛用♥

アメリカ製のビューティーラッシュは1か月で太く長くなる♪ ラピッドラッシュは日本仕様で肌にやさしく、3カ月で太く長くなる☆





本数(両目)
上160本
下はまつエクなし♪ マスカラのみの状態♥

ダンサー(28歳/東京都)
独身・子供なし

Recipe 3

RIRIさんは

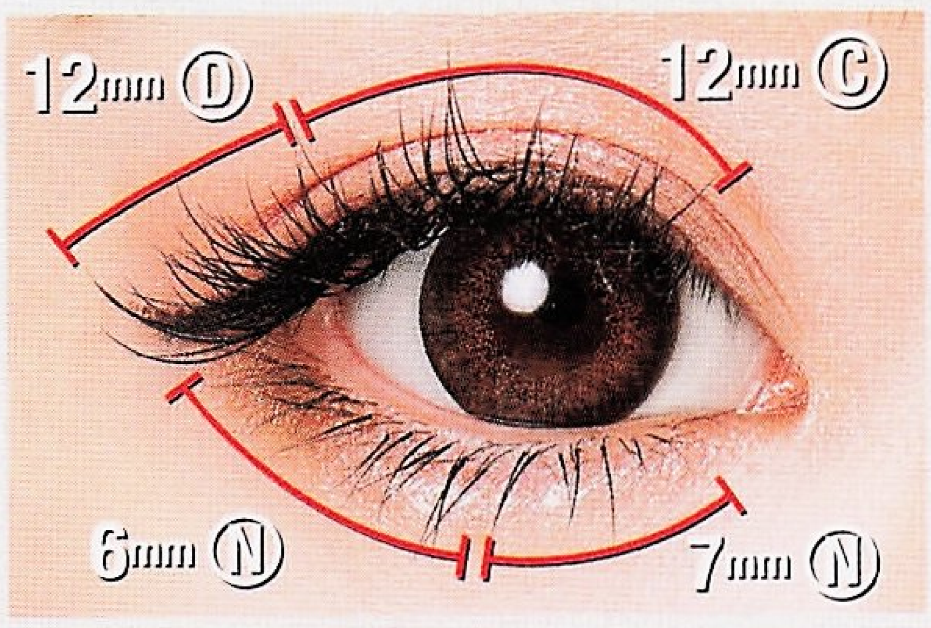


しっかりカールの中央長めデザインでくりっとした瞳に♥

黒目の上の中央部分は14mmで長く、目頭側と目尻側は13mmに。カールはパチッと上向きのDカールが好き😋 本数はナチュラルに見える160本がベスト♪

コレを愛用♥

まつげ美容液のスカルプDボーテ ピュアフリーアイラッシュ☆ ドラッグストアで1,730円とプチプラだけど、本当にまつげが伸びる♥





本数(両目)
上200本
下40本

美容ブロガー(30歳/大阪府)
独身・子供なし

Recipe 6

久保七瀬さんは

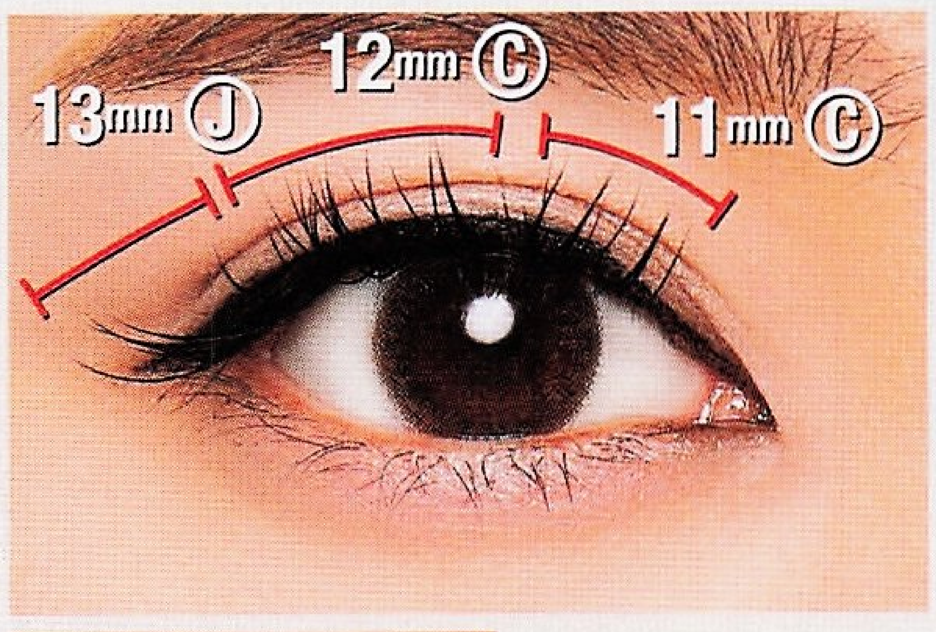


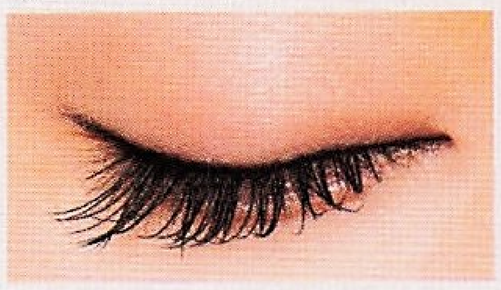
目尻の毛を太くしてボリューム感を出して華やかな印象に♥

長さはすべて12mmにして、太さを変えて目尻にボリューム感を出してる✧ カールも目尻だけDカールで残りはCカールに! 下は6~7mmを40本オン♥

コレを愛用♥

まつげ美容液のDr.トーム ミューラッシュ♪ 1本約4,000円と高めだけど、まつげが確実に増えてくれるから手放せない♥ まつ育大事!





本数(両目)
上130本
下はまつエクなし♪ 自まつげの状態☆

専属モデル(33歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人

Recipe 5

けいこは

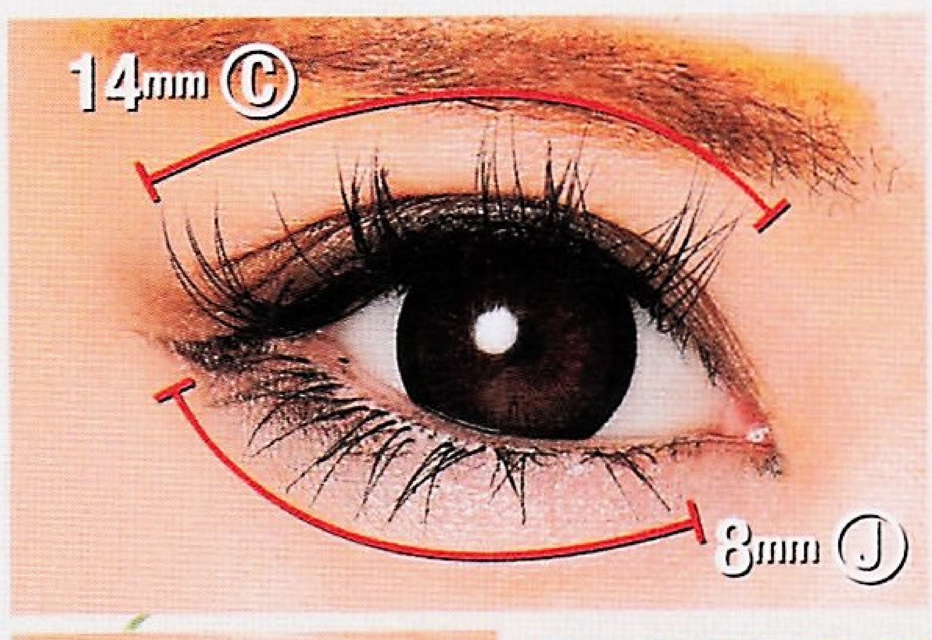


目尻を長めのJカールにして横幅を大きく見せる♥

目尻はJカールにして、アイラインを引いた感じに見えるようにするのがこだわり♥ 長さは11~13mmで目頭から目尻に向かって長くしているよ✧ 目尻のみJカールに😋

コレを愛用♥

極細の筆ですごく塗りやすい♥ メイク前に根元とまつげに塗って、自まつをいたわってる😋 チェルラー 透明ケア・アイアイEX





本数(両目)
上160本
下30本

医療関連会社勤務
(33歳/東京都)既婚・息子1人

Recipe 8

古橋綾香さんは

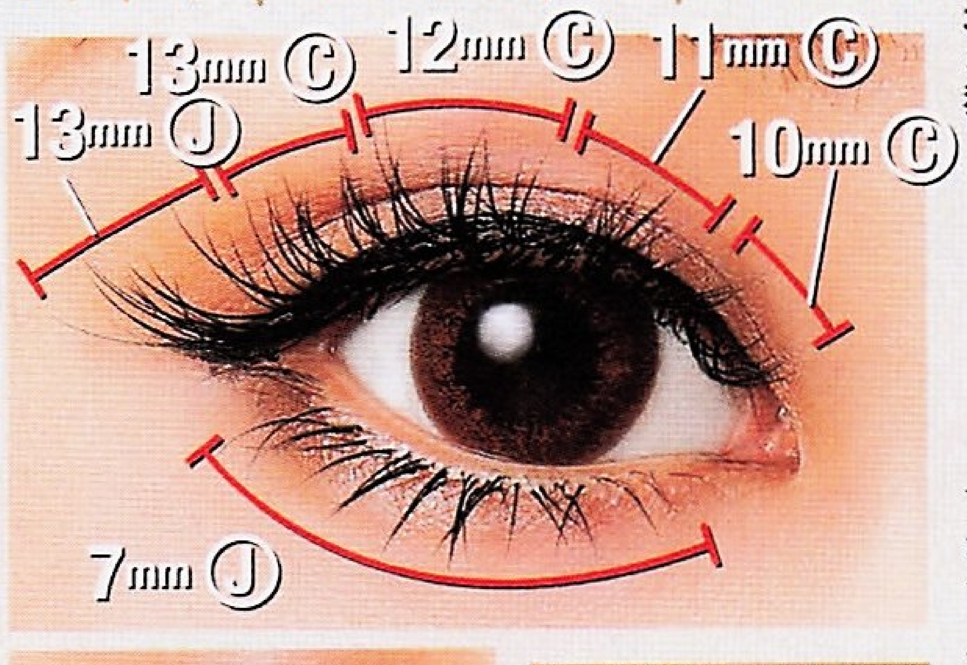


全体を長めにしてつけまっぽいデザインにしてる♥

上は14mmのCカールを160本つけてる♪ 毛質を太さとツヤ感のあるシルクにして、つけまっぽい雰囲気にするのがこだわり✧ 下も8mmの長めにしてるよ♥

コレを愛用♥

根元を上げるのに便利なパナソニックのホットビューラー EH-SE70♪ 美容液はフラセラ ディープバイタルC アイラッシュエッセンス✧





本数(両目)
上200本
下40本

北新地バー ココムーン
オーナー(30歳/大阪府)
独身・子供なし

Recipe 7

まなかさんは

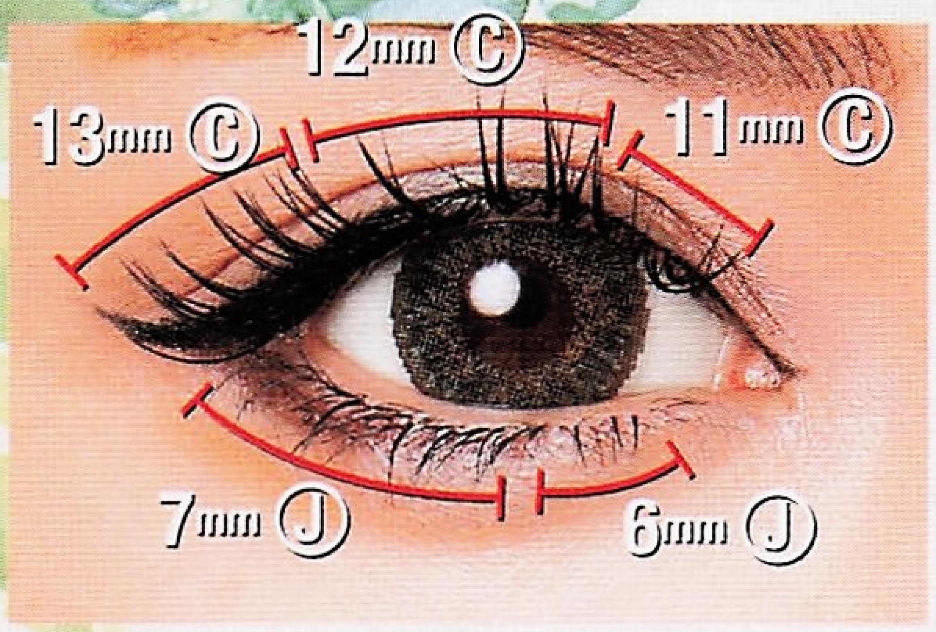


目を丸く大きく見せたくてこれに落ち着いた♥

上は長さ10~13mmを目頭側から徐々に長く✧ カールは目尻のみJカールにして、他はすべてCカールに♪ 下は黒目部分を本数を多めにして、クリッと目に♥

コレを愛用♥

まつげ美容液のアデノバイタル アイラッシュセラム♪ まつげにハリとコシが出て、まつエクの持ちもよくなるのでおすすめ♥





本数(両目)
上160本
下50本

カラコンアドバイザー
(33歳/東京都)独身・子供なし

Recipe 10

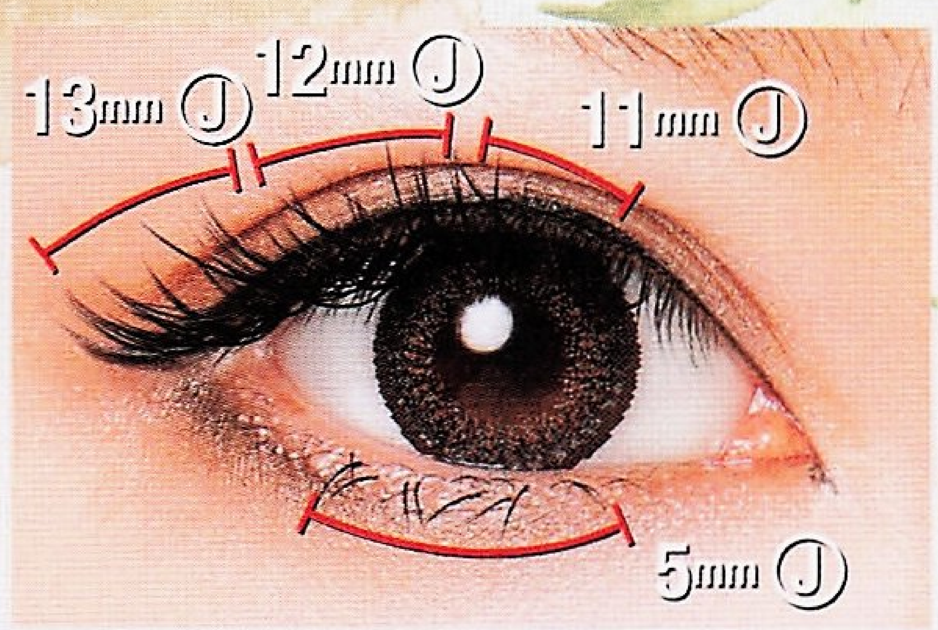
美咲さんは

太い毛をランダムに足して束っぽさが出るようにしてる♥

上は11〜13mmのCカールで目尻に向かって長くした状態✧。太さは0.15mmに少し0.2mmをミックス✧。束っぽさを出すことでつけまっぽく仕上がるよ♥

コレを愛用

フェニックス アイラッシュサポートジェルは、カチカチにならず仕上がりが自然♪ 根元はホットビューラーで上げつつ整えてる♥





本数(両目)
上500本
下20本

主婦&投資家(27歳/埼玉県)
既婚・子供なし

Recipe 9

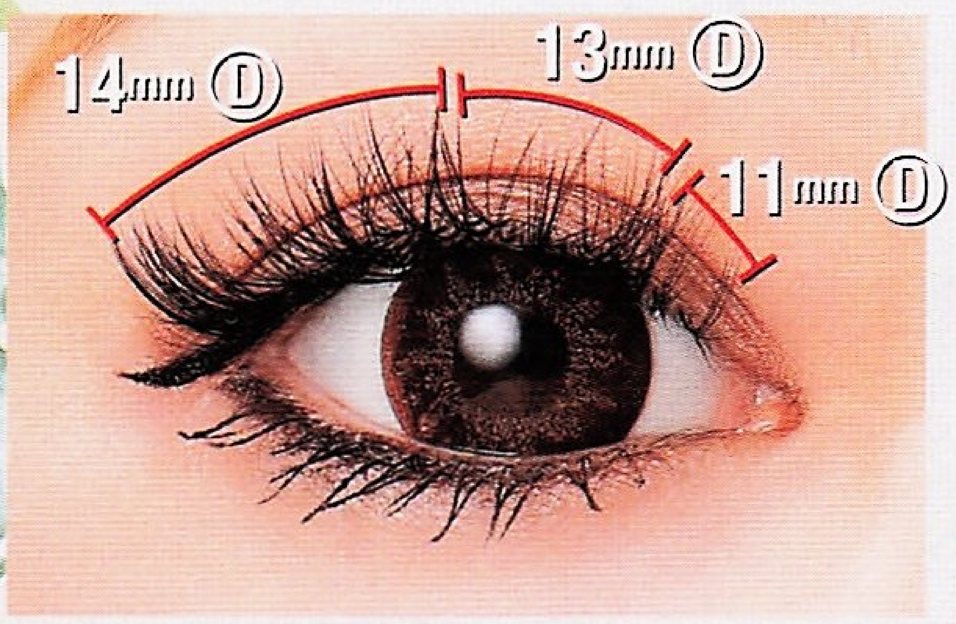
菜摘 梓さんは

3Dエクステでボリューム重視♥目尻を長めにする♪

3Dエクステを500本つけてボリュームアップしてる♡ 長さは自まつの状態によって負担がかからないよう調整♥ 下は中央にのみ20本つけてる☆

コレを愛用♥

美容液はスカルプD ボーテ ピュアフリーアイラッシュを愛用中✧。他のも使ったことがあるけど、コレが一番伸びるし太くなる!





本数(両目)
上420本

下はまつエクなし♪
自まつにマスカラのみ

バー店員(28歳/東京都)
独身・子供なし

Recipe 12

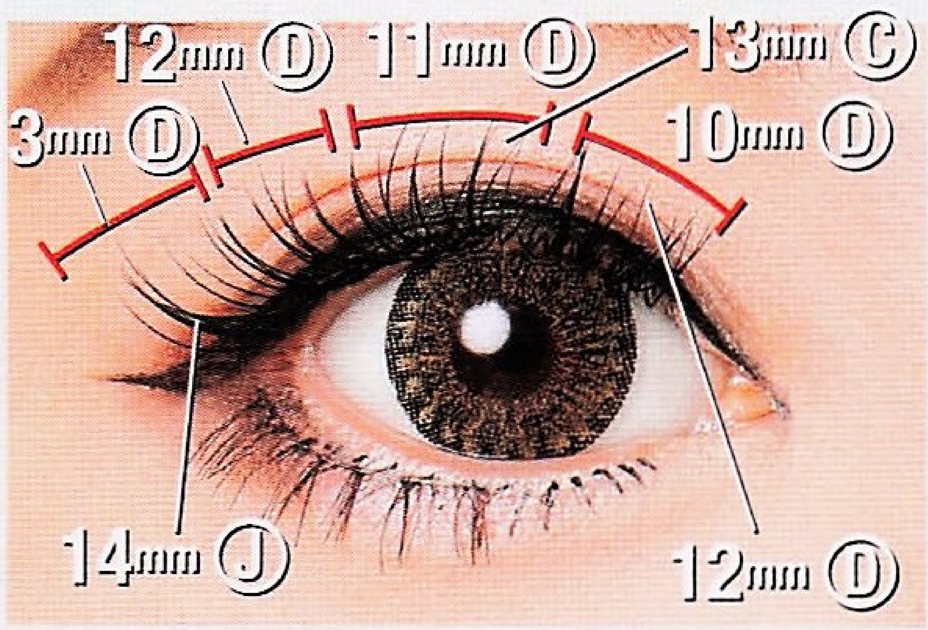
矢野ユウキさんは

目尻までDカール&3Dエクステでパッチリ目に♥

目頭から中央までを11mm・13mm、目尻側半分は14mmの長さに✧。カールは目尻までDカールでパチッとした目に♪ 3Dエクステでボリューム感もアップ✧

コレを愛用♥

マスカラ感覚で使える美容液、スタイリングプロフェッショナル♪ まつげが丈夫に強くなるし、まつエクを整えるのにも便利✧





本数(両目)
上140本

下はまつエクなし♪
つけまをつけた状態♡

FACEAWARD代表取締役
(34歳/東京都)独身・子供なし

Recipe 11

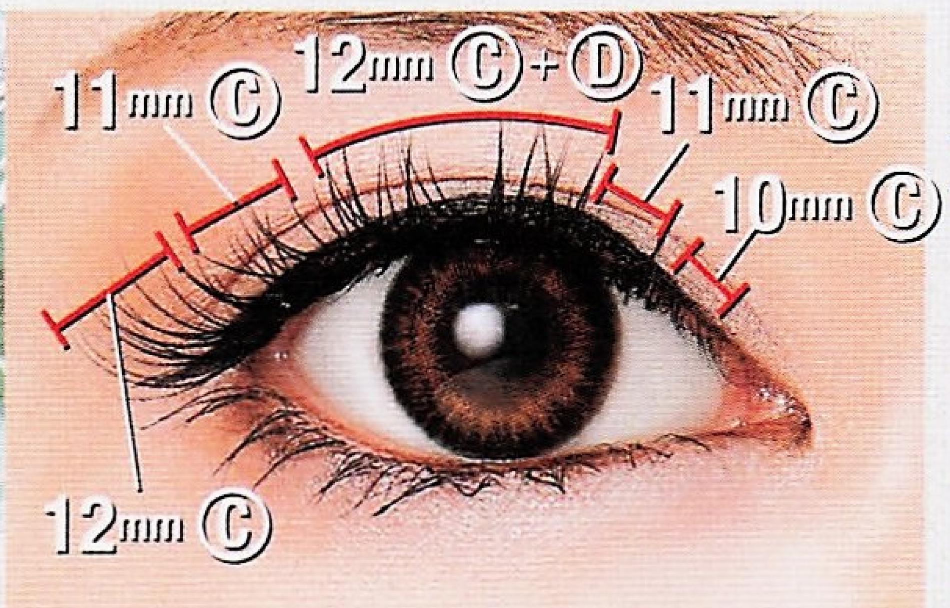
山﨑みどりさんは

田植えで長さに強弱をつけて立体感を出す♥

全体は10〜13mmの目尻に向かって長くなるDカール♪ ここに少し長めの毛を足して立体感を出してるよ♪ 目尻の長い毛のカールを変えるのもポイント!

コレを愛用♥

ピメル 透明美容マスカラNはまつエクを整えるための必需品♥ 美容液のディアラッシュエクストリームラッシュはネットで購入✧





本数(両目)
上120本

下はまつエクなし♪
マスカラオンリー♡

栄養士&ネイル
アーティスト(30歳/群馬県)
独身・息子1人

Recipe 14

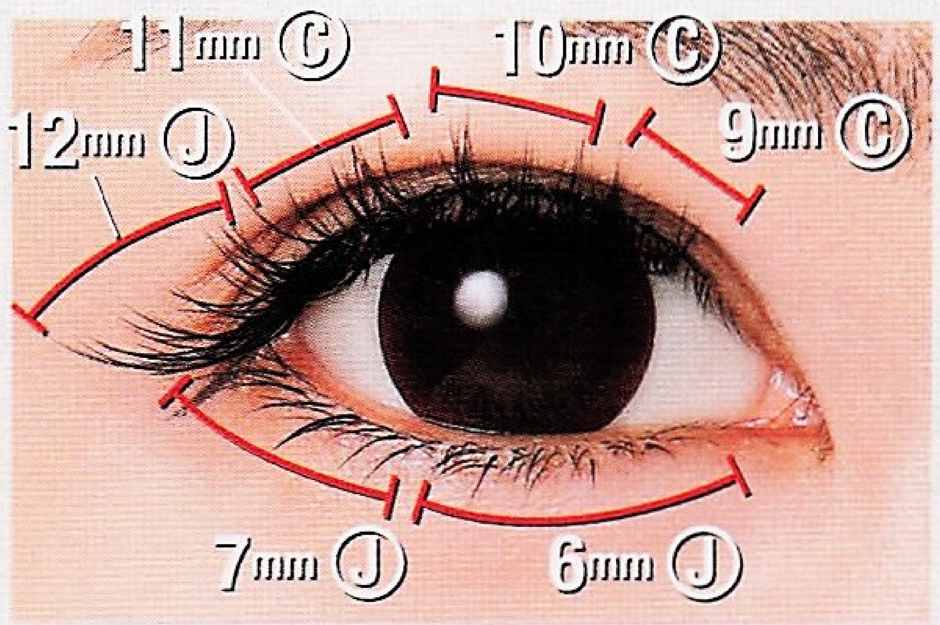
流河さちさんは

中央と目尻に長さを出して縦にも横にも大きく見せる♥

中央と目尻を長めにして、縦にも横にも大きく見えるデザインにしてる✧。全体のカールはCカールで、中央の長い部分には少しDカールを足してるよ♥

コレを愛用♥

まつげにハリが出て強くなった♥ 夜寝る前にケアしてる♪ ベネファージュ アイラッシュ&ブロウ エッセンス プレミアム✧





本数(両目)
上160本
下30本

会社オーナー兼投資家
(30歳/東京都)既婚・娘1人

Recipe 13

寿リリカさんは

目尻はカールを控えめにしてナチュ盛りの目に♥

上は9〜12mmの長さで目尻に向かって長くしてる✧。一番長い目尻の12mmだけJカールにして自然な仕上がりに♪ 下は6〜7mmのJカールを30本つけてる♥

コレを愛用♥

仕上げにつかっているAngelicアイラッシュコート♪ まつエクがきれいにコーティングできるし、まつげの栄養補給にもなる✧





本数(両目)
上500本

下はまつエクなし♪
素の自まつ状態♡

美容薬学検定勉強中
(30歳/東京都)バツイチ独身・子供なし

Recipe 16

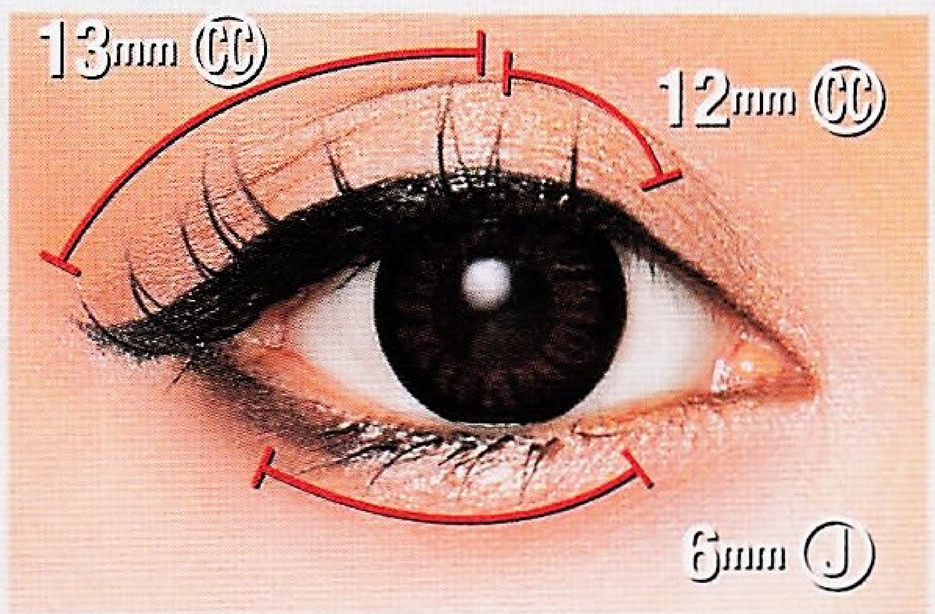
鈴木りんかさんは

11mmと12mmの長さをミックスした扇型の3Dエクステ♪

11mmと12mmの3Dエクステをバランスを見ながらミックス✧。中央を長めにして扇型になるようにデザイン♥ 目頭側はあえてつけないのもポイント!

コレを愛用♥

お湯でオフできるセパレートタイプのマスカラ、モテマスカラ リペア Lo♥ 美容液成分も入っていてまつげケアにもなるよ✧





本数(両目)
上110本
下16本

美の伝道師(31歳/東京都)
独身・子供なし

Recipe 15

真優川 咲さんは

少なめの本数でナチュラルに仕上げるのがベスト♥

まつエクはがっつりつけると顔に合わないので、少なめの本数でナチュラルにしてもらってる♪ カールはしっかり上がったCCカールがお気に入り♥

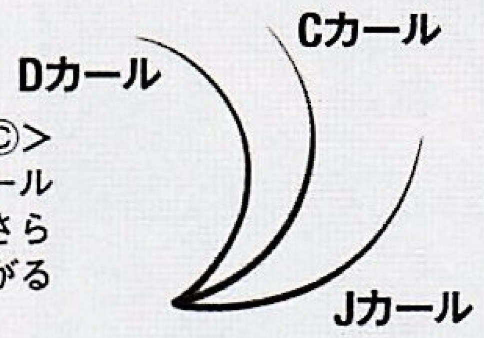
コレを愛用♥

美容成分配合のビューテールアー アイブロウ&アイラッシュ エッセンス✧。まつエクがきれいな束になるし、持ちもよくなる♥

【まつエクの用語解説】

なりたい目元をオーダーするために、知っておきたいまつエクの用語を知っておこう♥

【カール】



カールは強さ順にⒹ>ⒸⒸ>Ⓒ>Ⓙ>Ⓝ♪ ⒿカールやⒸカールが主流だけど、姉世代にはさらにカールが強くパチッと上がるⒹカールも人気♪

【3Dエクステ】



自まつ1本に対して0.05〜0.07mmの極細毛を2〜5本の束にしてつけるもの♥ つけ心地が軽く、ふさふさしていてボリュームのある仕上がりが特徴!

【本数】

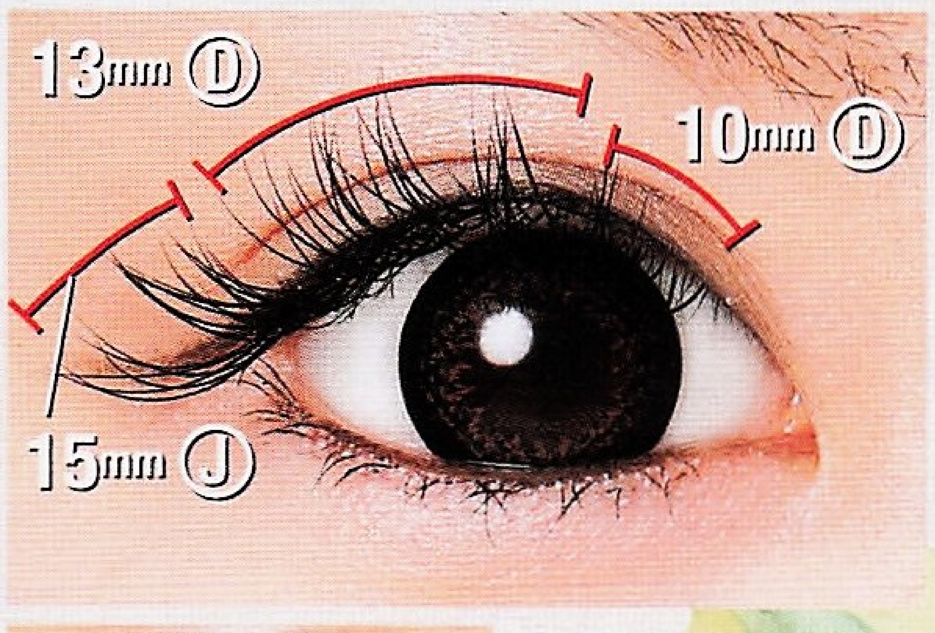
自まつ1本に1本エクステをつけるので80〜150本が平均的。ただし3Dエクステの場合はその3倍になるので、300〜500本といった本数に!

【太さ】

0.12mm、0.15mm、0.18mm、0.2mmが主流✧。細ければナチュラル、太いとつけまのような質感に♪ 本数と太さによってまつエクの濃さが変わる☆

【毛質】

大きく分けて、固く太さがある順からシルク→ミンク→セーブルの3つの素材がある♪ 100本以上つけると素材によって大きく印象が変わってくる!





本数(両目)
上120本

下はまつエクなし♪
マスカラオンリー♡

美容室経営&アクセサリーデザイナー(29歳/東京都)
既婚・子供なし

Recipe 17

大城あいさんは

横幅を出すため目尻をJカールにしたタレ目風デザイン♥

1度全体にCカールをつけたら合わなかったので、それからは黒目まではDカール、目尻はJカールに変更♪ 長さは10mm・13mm・15mmと2mm単位で変えてる♥

コレを愛用♥

まつげケアはもちろん、アイホール全体に塗って目元のケアができる♡ エターナルベーシックのEBアイラッシュエッセンス♪

SNSから写真加工、ゲーム、便利ツールなど述べアプリ数1,068コ!

PART 2 私の脳内メーカー♥

スマホの中身を取って出し!

数え切れないほどにアプリがあふれているご時世、お姉さんたちはどんなアプリを使っているのか緊急調査!
バッグの中身より見せたことがないかもしれない、スマホの中身を丸裸にしちゃいます

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

姉世代のアプリ事情をチェック!

人気アプリランキング!

動画編集アプリ 1位

FilmStoryがダントツ人気

ムービーにフィルター加工はもちろん、BGMや字幕挿入ができて便利♪　写真と動画をコラージュできるPicPlay Postも人気上昇中♥

画像加工アプリ 1位

根強い人気のPhotoWonder!

よく使われるのは、美脚や美顔スリム。他にはFacetuneやTouchR etouch、インスタ用にトリミングできる正方形さんも人気!

自撮りカメラアプリ 1位

所持率99%のSNOW♥

他にBeautyPlus、LINEカメラ、B612、Camera360などおなじみのカメラアプリが登場。新顔はMakeup Plus、Candy Camera✧

アプリの並び順

ランダムに並べる派…32%
フォルダに分ける派…68%

みんな2〜3フォルダはアリ

がっつりフォルダ分けしている人は少数だけど、増え続けるカメラアプリや使わないものをサクッとまとめて整理しているみたい

平均アプリ数

71.2コ

ぶっちぎりは加工アプリ♪

他にタクシーやナビ、出前など、生活シーンに使えるアプリはお姉さんならでは　アパレルのアプリやネットショッピングも多かった♪

総アプリ数105コ!!（全5ページ）

根本弥生の場合♥

専属モデル(25歳／東京都)独身・子供なし

100コ以上あるけど、気にせずランダムに並べるタイプ　フォルダにまとめるのは、登場回数の少ない計算機やメールとかかな♪　右手の薬指と中指でタップすることが多いよ★



オススメアプリ3選!

LINE マンガ♥
無料でも読めるし、買ってもかさばらないのがいい　マンガ大好きだから毎日使うし、外出中も読んでるよ!

Candy Camera♥
後輩に教えてもらった盛れるカメラアプリ! 最近の自撮りはいつもコレ　撮る前にエフェクトを選べるのが◎!

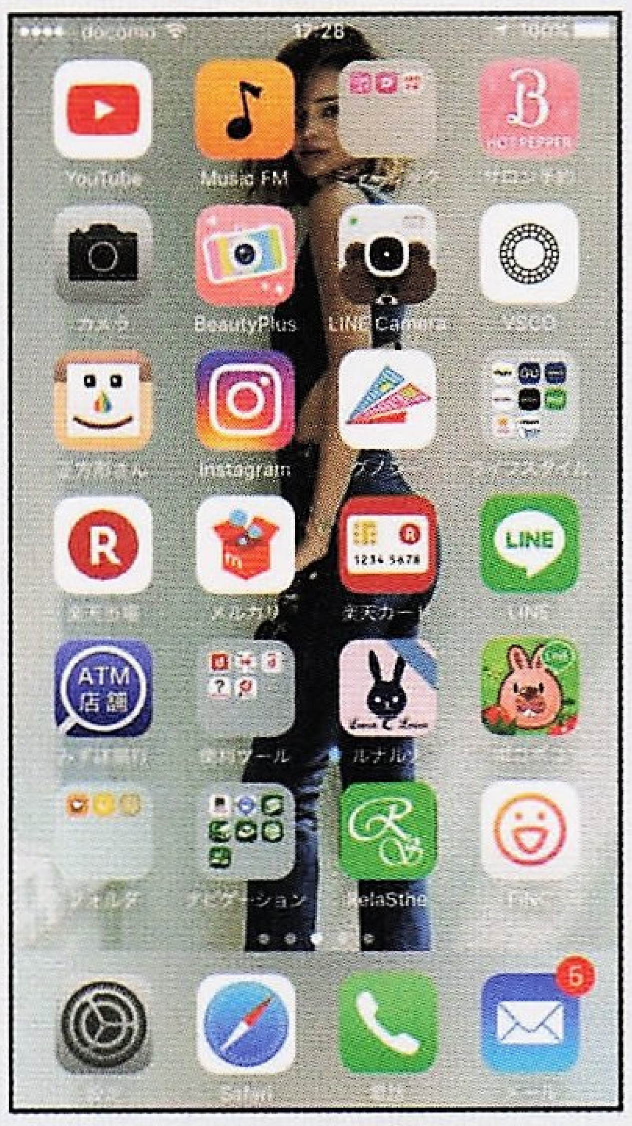
出前館♥
めんどくさがりなので、よく出前を頼むんです★　貯めたポイントで注文できた時はすごくトクした気分✧

総アプリ数112コ!!（全4ページ）

流河さちさんの場合♥

栄養士＆ネイルアーティスト(30歳／群馬県)独身・息子1人

よく使うアプリは単独で、それ以外はだいたいジャンルごとにフォルダ分け♪　写真や動画はもちろん、買い物や料理、子供教育にナビ関連など、ジャンルは14コくらいある♥



オススメアプリ3選!

Music FM♥
聴きたい曲を無料でダウンロードできるし、オフラインでも音楽を聴けるところが便利✧ 邦楽も洋楽も豊富だよ♥

Pinterest♥
写真がオシャレ✧　ファッションのコーデやネイルのデザインとか、かわいいものをピンして参考にしているよ

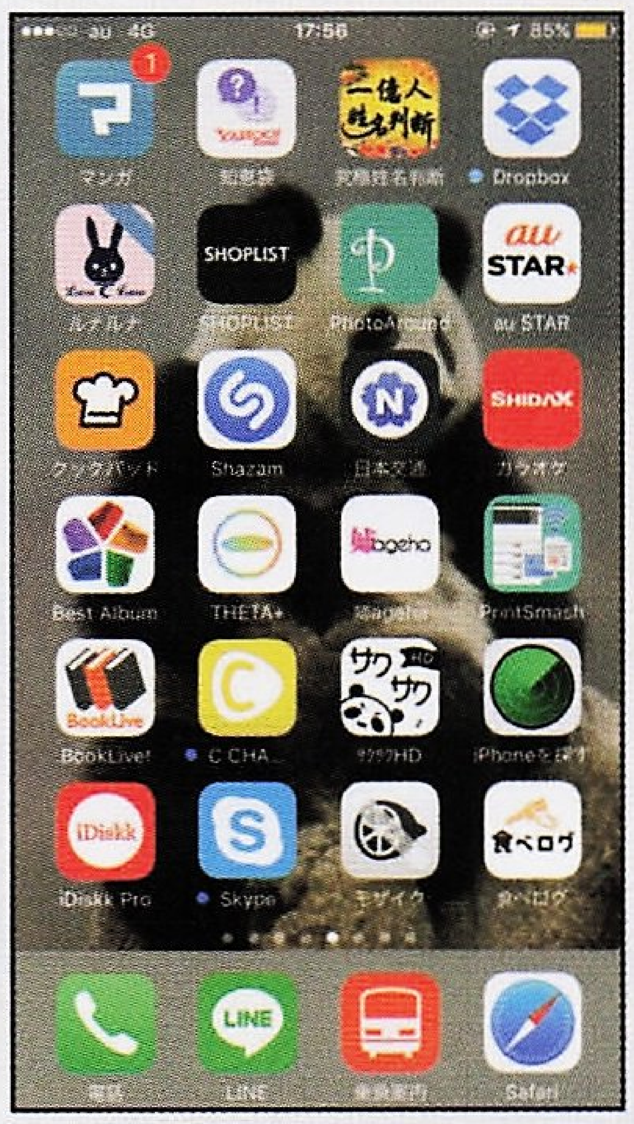
クッキングフィーバー
店員になってハンバーガーを作り、お客さんに提供するゲーム♪　課金しなくても遊べるからハマってる★

総アプリ数179コ!!（全7ページ）

奥山絵里奈さんの場合♥

主婦(32歳／東京都)既婚・子供なし

並びはホーム画面に近いほうからよく使う順に★ 特にジャンルにも分けてないけど、写真や動画関連のアプリは7コあるからフォルダにまとめてる　姉ageha電子版アプリも活用中♥



オススメアプリ3選!

Foodie♥
料理やスイーツを撮る時はコレ✧　カラフルでおいしそうに加工できて、暗い場所でもベストな明るさに

kurashiru♥
クッキング動画を短時間で見られて、しかもレシピがわかりやすい　晩ご飯の参考にすることが多いよ★

Everfilter♥
撮った写真を絵画みたいに加工できる♥　何気ない風景や建物が映画『君の名は。』風にフォトジェニックに✧

総アプリ数82コ!!（全5ページ）

神崎メリさんの場合♥

TOKYO NADESHIKOブロガー(37歳／東京都)バツイチ既婚・娘1人

「キッズタクシー」や「育児ノート」など、子育て系アプリは片手で持った時に親指が届く位置に♪　他は、よく使うアプリを下から順にずらっと　フォルダにはあまり使わないものを★



オススメアプリ3選!

みてね♥
子供の写真を家族でシェアできるアプリ　家族で写真にコメントをつけたり、実際にアルバムも作れるよ♪

モザイク♥
写メに写り込んだ人をスタンプで隠すと悪目立ちするから、そんな時はコレ★ サッとなぞって隠しちゃう!

キッズタクシー♥
チャイルドシート付きのタクシーを呼べる♥ 赤ちゃんの健診の時に便利で、運転も優しいから安心＆安全

総アプリ数94コ!!（全2ページ）

RIRIさんの場合♥

ダンサー(28歳／東京都)独身・子供なし

超使うアプリだけ厳選して並べて、他はフォルダにイン★　写真の加工はcamera、動画はmovie、アパレルはfashionなど、分けているからアプリが多くても毎日の操作が苦じゃない



オススメアプリ3選!

Hulu♥
テレビや映画が見放題　リアルタイムで見逃しても翌日には見られる✧　海外ドラマにハマりすぎて睡眠不足★

Shazam♥
流れている曲にアプリをかざすと曲を探してくれる✧ ダンスで使いたい曲がカフェで流れた時に便利♥

PPPark!
駐車場を検索できるのが便利!　目的地付近の安いところや台数が多いところ、穴場もすぐに調べられるよ♥

総アプリ数104コ!!（全6ページ）

青木りえさんの場合♥

広島の看護学生(32歳／広島県)独身・子供なし

よく使うアプリしか入れていないから、細かく分けたりはしていないよ　飛行機関連は目立つ上の方に、カメラ加工はたくさん持っているから下半分が占領されてる状態★



オススメアプリ3選!

ANA♥
コレで飛行機の予約を取れるし、搭乗する時もスマホをかざすだけ♪　マイレージのアプリも使ってるよ♥

AnalogFilm paris♥
ピンクのフィルターが豊富♥　ガーリーな写真に仕上がるから、SNSに載せる時によく使ってるよ♪

タクシー料金検索・運賃検索♥
タクシーの料金や時間を調べられるアプリ　東京にいる時はタクシー移動が多いから、なにげに便利★

総アプリ数60コ!!　(全5ページ)

鈴木りんかさんの場合♥

美容薬学検定勉強中(30歳／埼玉県)バツイチ独身・子供なし

基本機能の他に、美容やエンタメなどジャンルごとにページを分けて管理♪　ホーム画面に「ペタット カレンダー」を貼りつけておけばすぐに確認できるし、予定記入も簡単♥



オススメアプリ3選!

白猫プロジェクト♥
ゲームはもっぱらRPG派　アクション要素があって少し難しいけど、エンドレスに遊べるところがお気に入り

陰陽師♥
コレもゲーム♥　平安時代の世界観やキャラの着物とか、細かい部分までグラフィックがすごくキレイ✧

サマナーズウォー♥
面白くてわかりやすいし、課金したらすぐに強くなる、ある意味単純なところがいい。休みの日はゲーム三昧♥

総アプリ数68コ!!(全2ページ)

伊吹奈々さんの場合♥

まつ毛専門店グランデアイズ代表(35歳／愛知県)独身・子供なし

SNSやカメラアプリなど、連動して使うアプリは隣同士に並べて、あとはランダム♪　登場回数が少ないアプリはフォルダにまとめて一番下に★　Rookie Camもよく使っています♪



オススメアプリ3選!

らくらくIPAT♥
競馬の馬券投票ができるアプリ　レース予想のデータ分析がわかりやすくて、しかも当たりやすい✧

ホットペッパービューティー♥
美容院やネイルサロンの予約が簡単にできるのでヘビーユーザー♥　空き状況が一目でわかるのも◎！

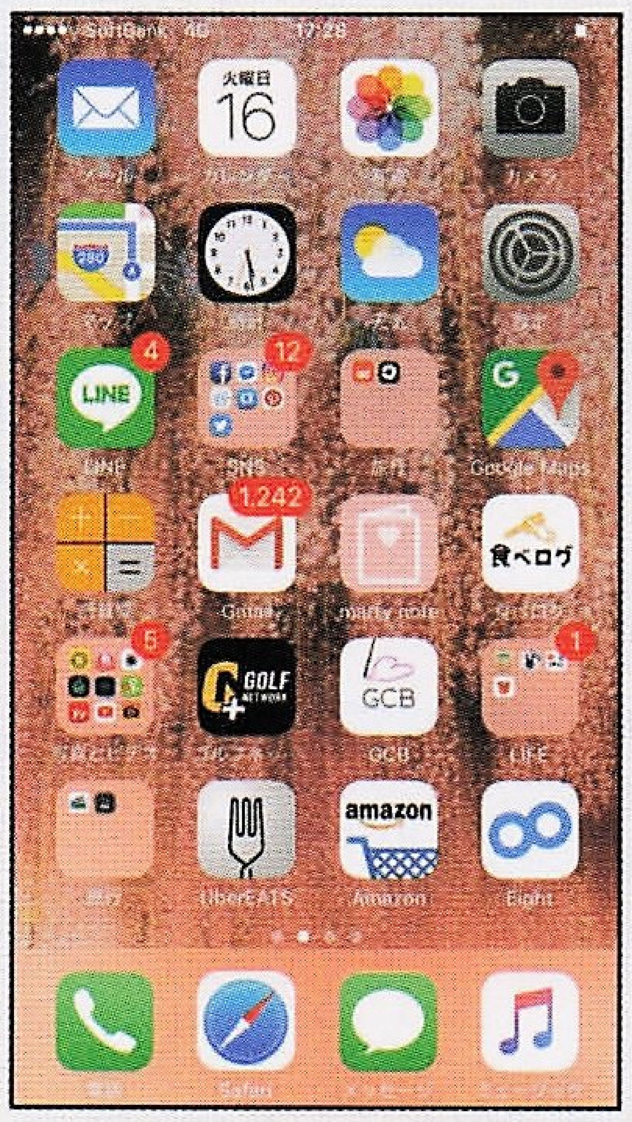
メルカリ♥
ヤフオクよりも安いアイテムが多いし、操作も簡単。送料込みの商品も豊富なので最近よく利用しています

総アプリ数80コ!!　(全3ページ)

金本かすみさんの場合♥

株式会社ミンツプランニング代表(30歳／東京都)婚約中・子供なし

カテゴリーが近いアプリはまとめて、それ以外は使う順に並べてる★　ライフフォルダにはダイエット系やメルカリ、旅行フォルダにはタクシーの配車アプリをいくつか



オススメアプリ3選!

marry note♥
プレ花嫁専用アプリ♪　やりたいドレス用ヘアアレンジやDIYしたいもの、演出とかを項目ごとに整理できるの♥

Eight♥
名刺管理に便利✧　あとから名刺を探したい時もすぐ見つけられるし、パソコンからもアクセスできるよ

GCB♥
自分の会社で作ったアプリで、モニターやインフルエンサーの人たちと企業をつなげるクラウドサービス♪

総アプリ数34コ!!　(全2ページ)

けいこの場合♥

専属モデル(33歳／滋賀県)既婚・息子1人・娘2人

写真加工やブログ、インスタ関連はフォルダにまとめて♪　子育てに関しては、ネットに頼らないようにしていたから使ってない　妊娠中は妊婦用アプリを使っていたけどね



オススメアプリ3選!

BeautyPlus♥
自撮りに必須！　いつもフィルターはナチュラル、美顔レベルは最高7まであるけど、飛ばしすぎないようあえて6♥

LOCARI♥
女子力が上がる情報がいっぱい　美容やファッションだけじゃなく、料理やインテリアの情報も満載♪

BBMe♥
iPhoneで撮った動画に美肌加工できる♪　似たアプリもあるけど、コレは加工する動画の時間制限がなくて◎！

総アプリ数35コ!!　(全3ページ)

大城あいさんの場合♥

美容室経営＆アクセサリーデザイナー(29歳／東京都)既婚・子供なし

アプリは本当に必要なものしかダウンロードしてないよ！　フォルダにまとめているのは、普段使わないカメラアプリくらい　初期アプリも結構消しちゃってスッキリ



オススメアプリ3選!

私のトリセツ♥
いくつか質問に答えるだけで、性格や恋愛の傾向までわかって面白いよ！　友だちみんな当たっててウケた♥

映画ランド♥
事前に映画のチケット予約ができる優れモノ✧　クチコミを書くと新作映画の試写会に招待されたりして、かなり愛用中

Camera360♥
美肌フィルターがキレイで追加の加工いらず♥　モザイクとか加工機能もあるし、私の自撮りはほぼコレ✧

総アプリ数47コ!!　(全4ページ)

真優川 咲さんの場合♥

美の伝道師 (31歳／東京都)独身・子供なし

親指でタップできる範囲によく使うアプリを配置して、さらに使いやすい順に並べてるよ★　LINEライブはインスタライブよりも便利だから、コレで最近よく配信してるよ



オススメアプリ3選!

FilmStory♥
写真や動画の加工編集がスムーズで、仕上がりのクオリティも高い✧　字幕や好きなBGMもつけられるよ♥

LINE LIVE♥
スッピンでも盛れるし、配信が終わったら録画されてデータが残るし、ちょっとしたお小遣い稼ぎにも(笑)♥

Shazam♥
街中で気になった曲を瞬間で探してくれて、購入までの流れもスムーズ✧　1分あれば手に入るので最高♥

総アプリ数19コ!!　(全2ページ)

愛咲菜々子さんの場合♥

ヨガインストラクター(27歳／千葉県)婚約中・子供なし

自分でダウンロードしたものはごく少数で、アプリは全然持っていない★　ルナルナやクックパッド、バイマとか定番のばかり　紫色のユーキャンパーフェクトは自撮りに◎★



オススメアプリ3選!

ペタット カレンダー♥
予定をスタンプでサッと登録できて、前日にお知らせもしてくれる♥　かわいくてカレンダーも見やすい✧

YouCam メイク♥
景色はいいのに自分のメイクが薄すぎて盛れていない時とか、ちょっとだけメイクを濃くできるよ♪

BeautyPlus♥
定番中の定番カメラアプリだけど、どんな時もキレイに撮れる優秀なアプリ★　もう絶対手放せない

総アプリ数20コ!!　(全4ページ)

早川沙世の場合♥

専属モデル(34歳／東京都)独身・息子1人

基本は詐欺れるアプリとSNSをよく使っていて、厳選に厳選を重ねてこの少なさ(笑)。音楽聴くときはAWA、動画撮る時はB612、料理を撮る時はフーディを愛用しているよ



オススメアプリ3選!

音声翻訳そして辞書 おふらいん♥
日本語で話した内容を英語に翻訳してくれる♪　無料なのに使いやすいし、海外に旅行した時に超便利

ANA♥
よく飛行機乗る人やカード使う人にオススメ　国内は地元の福岡に行くから必須　マイレージも貯めてる♥

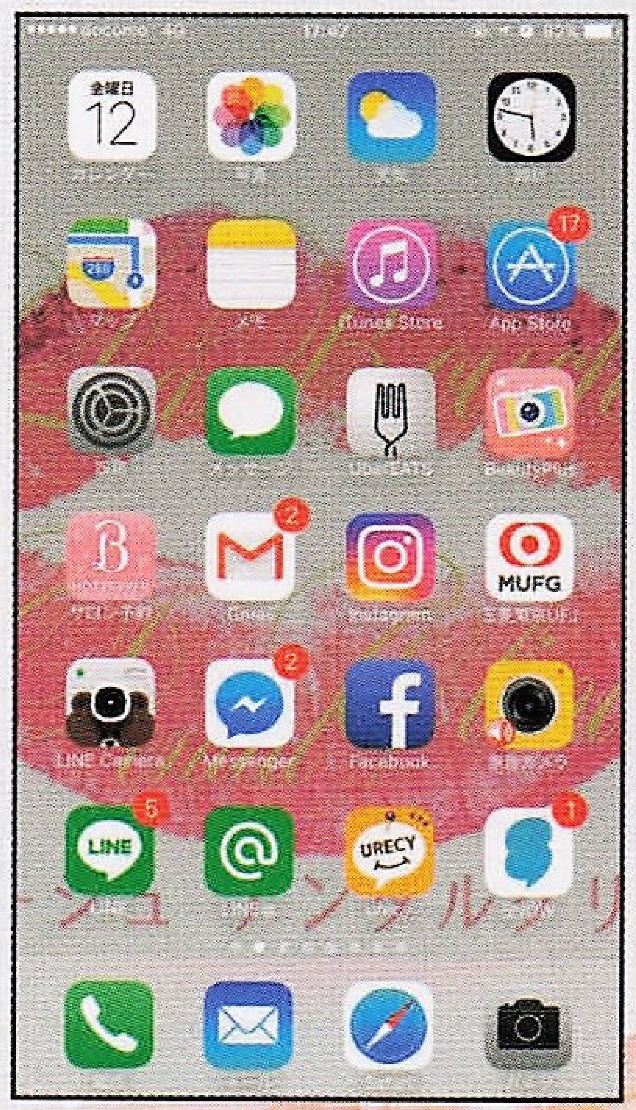
美図秀秀♥
ビューティープラスの中国版みたいな感じ♥　肌の明るさとか、加工を細かく設定できるからお気に入り

総アプリ数30コ!!　(全3ページ)

木村美和子先生の場合♥

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長(35歳／東京都)独身・子供なし

アプリは初期のものと、SNSや盛れる加工アプリとか必要最低限のみ　それ以外は銀行、出前、タクシーと、結構生活感たっぷり★　使用頻度が高いアプリは、画面下の方に配置中



オススメアプリ3選!

UberEATS♥
デリバリーを頼むときにコレを使っています　好きでよく頼むのは、薬膳火鍋の「頂マーラータン」

ホットペッパービューティー♥
ポイントが貯まるし、わざわざ電話で聞かなくてもお店の空き状況がわかって便利！　必須アプリだよ

URECY♥
スケジュールが共有できるので、クリニックの予約管理に愛用中！　スタッフ全員が無料で共有できるのも◎✧

大城あい & 韓国在住SATOMI(あいの友人)の

お忍び

明洞(ミョンドン) Beautyツアー tour

整形　日本未上陸コスメ　ファッション　グルメ

PART 3 韓国でこっそり叶えるキレイの旅

韓国は常識にとらわれない美容の宝庫！　美容医療が日本の約半額の値段で受けられたり、安くて優秀なコスメもたくさん✧　仕事で頻繁に韓国に飛んでいる大城さんと、韓国在住の美容医療ジャーナリスト、SATOMIさんが韓国のホットな美容スポットをナビ♪

PHOTO_Satoshi Ohmura　HAIR_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

一度行けばハマってしまう魅惑の街♥

明洞案内人

SATOMIプロフィール



韓国美容医療ジャーナリスト
(29歳　韓国) 独身・子供なし
SATOMIさん
韓流好きが高じて韓国へ発って2年　今では韓国語も流暢に話せるようになり、美容サロンにて勤務中★　自身の体験をもとに韓国美容医療ジャーナリストとしても活動中✧

大城あいプロフィール



大城あいさん
韓国語が上手なSATOMIに手伝ってもらって、アクセサリーブランド「pink♡tiny」のパーツ買い付け&制作のために年に5～6回韓国と日本を往復　取引先の韓国人女性とも仲良し♥



美容室経営&アクセサリーデザイナー (29歳、東京都) 既婚・子供なし
大城あいさん

日本から約2時間半 キレイの旅へご案内✧

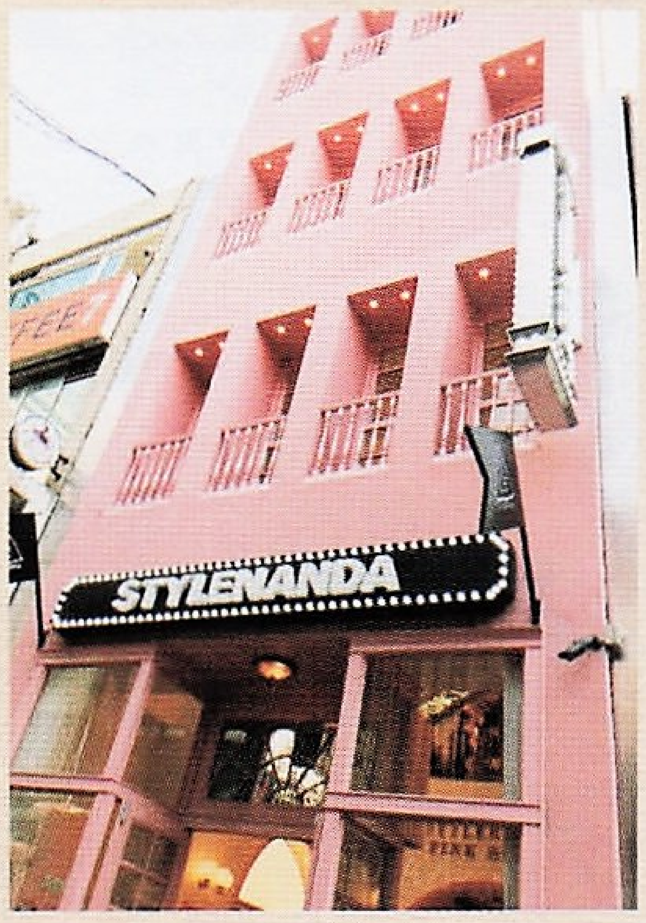
CAコスプレ 5点セット (ワンピース、スカーフ、帽子、グローブ、ベルト) ¥6,463／sugar　スカーフ、パンプス／編集部私物

BEAUTY TOUR 1 インスタ映えするカフェ併設のビューティスポットがアツイ!!

韓国ではディズニーランド並みに世界観があるファッション×カフェのお店が流行中♥

MAP A STYLENANDA PINK HOTEL(スタイルナンダ ピンク ホテル)

去年オープンした韓国女子人気NO.1のお店♪　1Fはロビー、2Fはスパ、3Fは客室、4Fはランドリー、5Fはプールがテーマ。ホテルをコンセプトにしたピンクの内装にキュン★



5／12に日本初の路面店が原宿にオープンし、注目度急上昇のブランド♥　韓国でしか買えないアイテムも充実してるから要チェック!!

1F、2Fはコスメステーション



チェックすべきは3CE(スリーシーイー)のコスメ



本場のオルチャンメイクはチークレス。その代わりツヤ感のあるパウダー&リップでメリハリをON♪　フェイスパウダーもリップも約2,000円★

5Fの一部はカフェになってるの



ここでしか食べられない人気メニューが、写真のわたあめアイス♥　あったかい日は最上階にある屋上のソファで食べるのもオススメ♪

3～5Fは1点ものの お洋服売り場



K-POPアイドルにも人気のスタイルナンダのお洋服はどれもシルエットがキレイ✧　ガーリーだけどエッジィなアイテムがいっぱい♥

MAP B TEENIE WEENIE CAFE(ティニー ウィニー カフェ)

4Fはガーリーなカフェ



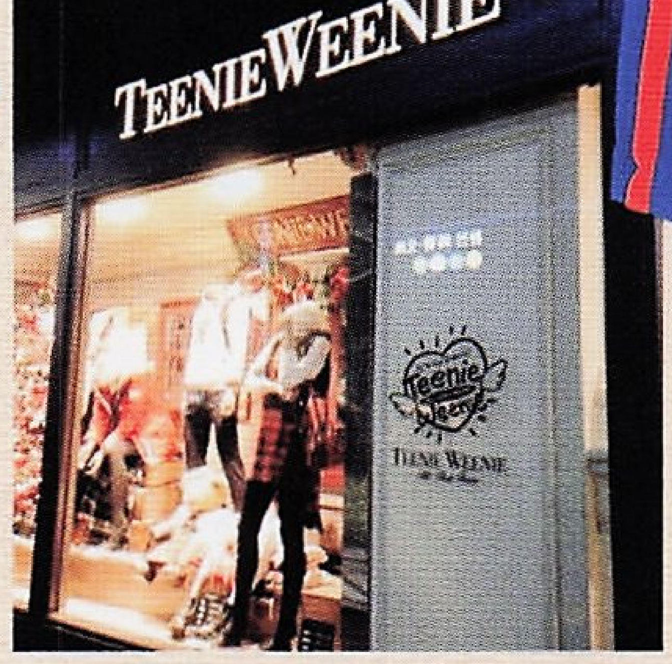
カフェではスイーツや軽食がいただけるよ♪　写真はケイトカップケーキ♥　いろんな種類の顔があるの。食べるのがもったいない(笑)♪

1～3Fはお洋服&BAG売り場



Tシャツは1枚2,000円くらい♪　あいはクマのマスコットのハンドバッグにひとめぼれ♥

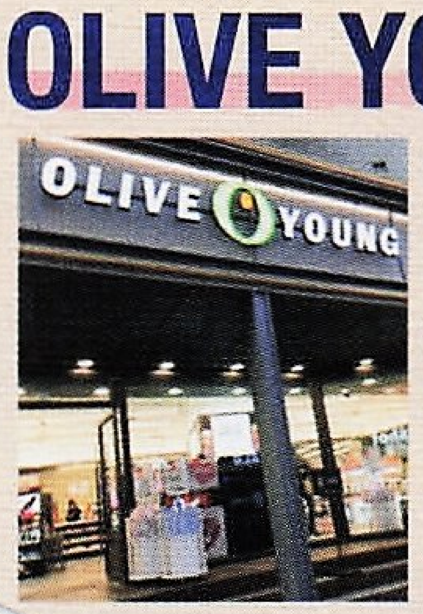
キュートなクマのキャラがトレードマークのカジュアルブランド♥　韓国ではティニーウィニーのカップルルックやおソロコーデも人気。1Fから4Fまであり4Fはカフェスペース



BEAUTY TOUR 2 韓国のマツキヨ的存在、「OLIVE YOUNG」のコスメが優秀

今一番人気のドラッグストア♥　明洞にある本店には男性専用の美容ブースやカフェも併設していて話題に。

MAP C OLIVE YOUNG(オリーブ ヤング)



韓国国内に約300店舗を構える韓国No.1コスメショップ。明洞だけでも数店舗あって日本未入荷の最新コスメが手に入るよ★　タッチアップブースやメンズ用コスメも充実していて美容通は一日中いても飽きない場所♪



色づきがよくてトリートメント効果もバツグンのティントリップ♥　1,000円代だからお土産にも◎。色は3色♪　パッケージもキュートでしょ♥

ビタミン入りティントリップ

進化系シートマスク



メディヒールは韓国で定番のシートマスクメーカー。保湿因子配合のN.M.F アクアリングアンプルマスク(右)とW.H.P美白マスク(左)はオススメ★



ソウル女子の間で流行ってるのがペリペラのCCファンデ(左)とbOHというブランドのクッションファンデ(右)。お値段も両方1,000円代だよ♪

オルチャンベースコスメ

手のひらサイズの頭皮ブラシ



ヘアケアアイテムも充実✧　アイキャンディのヘアブラシはお値段も約600円で見た目もかわいいからイチオシ♥　細いジグザグのブラシが頭皮に心地よくてブラッシングしながらマッサージするのにぴったりだよ♪

※2017年5月25日現在で、韓国渡航に関する危険情報は出ていませんが、実際に検討の際は外務省HPや報道などから、最新の情報を入手してください。

BEAUTY TOUR 4

安いのに質がいいから、お土産コスメは100均がベスト！



日本でおなじみのダイソーだけど韓国ならではの品物ばかり。芸術劇場の向かいにあるよ。

MAP F ダイソー **daiso**

美容グッズはもちろん、アカスリ用タオルや焼酎グラス、韓国の鍋などお土産に喜ばれるアイテムがたくさん♥ 基本は1,000ウォン均一だけど価格に幅があるから買うときは注意して♪



シートマスクもバリエが豊か

シートマスクの種類も豊富！ 中でもオススメなのが頭髪用のシートマスク。バスタイムにケアすればうるうるツヤツヤの髪に♥



本格的な香りのアロマミスト

本格的なアロマミスト。香りもフレッシュで安っぽくないの😊 日本だと1,000円くらいで売ってそうなクオリティだから大満足♪

BEAUTY TOUR 3

日本語も通じる美容クリニックで、プチプラ整形しちゃおう😊✧

明洞には日本語の通じるクリニックがたくさんあるから安心して施術を受けられそう♪

MAP E YOU&I皮膚科 明洞店

スキンケア重視の韓国ならでは豊富なレーザーが揃う皮膚科



「ソウル女子なら誰でも知っている有名なクリニックだよ。2015年にオープンした明洞店は、地下鉄４号線明洞駅４番出口を出てすぐ目の前のビルの９Fと10Fだからアクセスも◎。大きさにもよるけどホクロの除去はひとつあたり約5,000ウォンと激安プライス！ 日本だと数十万する人気のたるみ引き上げレーザー「ダブロ」もエラボトックスまでついて約46,000ウォン✧ 水光注射&超音波治療も27,000ウォン♪ 今あるシミはもちろん今後出てくる潜在シミを測定する機械を用いてカウンセリングしてくれるのも嬉しい♥ 韓国では法律上、掲載してある施術メニューから10%の税金が上記の料金にプラスされるから覚えておいて★」
※2017年5月25日現在1,000ウォン＝約100円。

MAP D アビィジョー Abjouクリニック 明洞

注射系の症例件数NO.1！ キャンペーン価格も魅力✧



「日本語コーディネーターがいて、カウンセリングや施術中にも通訳してくれるので韓国に初めて行くコにもとっても安心♥ ボトックスやヒアルロン酸注射の症例数は韓国イチ！ お値段もボトックが88,000ウォン～と格安✧ この時期人気なのが肩のもっこり感が改善できてオフショルの似合う華奢な肩になれる「肩ボトックス」!! Abijouクリニックでは、キャンペーン価格だと肩ボトックスに加えてEGF再生アンプル＋水分鎮静ジェル（リンパ再生管理）＋首・肩・デコルテマッサージもついて249,000ウォン♥ ちなみに韓国のクリニックを検索するのにオススメなのが「コネスト」というサイト。ホットペッパービューティ的な日本人向け検索サイトだからぜひチェックしてみて😊

SATOMIさんに聞く！ 韓国美容医療の最新NEWS!!

NEWS 3
ボトックス×脂肪溶解注射のW小顔施術が人気★
男女問わず人気で定番のエラボトックスは10分くらいで終わるからみんな定期的にやってるの。その分脂肪が垂れるから脂肪溶解注射を同時に打って取るのが主流。両方やって２万くらい♪

NEWS 2
お昼休みにみんなプチ整形しています！
私の職場ではお昼休みにちょっとヒアルロン酸打ってこようかなって言うと上司が「予約してきなよっ」みたいなノリなんです（笑）。エラボトも5,000円で打てちゃうからみんなやってるよ★

NEWS 1
歯のインプラントもとっても良心的な価格
日本の歯科クリニックでカウンセリングを受けたら１本で30～40万くらいすると聞いて諦めていたけど、韓国では前歯４本のインプラント＋上歯茎の手術までしたのに約30万だったよ😊✧



BEAUTY TOUR 5

日本では手に入らない本国限定コスメをチェック♥

街を歩いていたら見覚えのあるショップがあちこちに★ 日本未入荷品を要チェック😊！

MAP H エチュードハウス ETUDE HOUSE

日本で少ない赤味系のアイシャドーカラーが充実してるよ♥ チーク薄めの韓国ではリップのカラーは鮮やかな色が人気。

MAP G トニーモリー TONYMOLY

ポケモンコラボのパッケージが登場♥ ピカチュウやプリンのコスメにキュン。クッションファンデやクッションチークが人気✧

MAP J ミシャ MISSHA

老舗コスメブランド・ミシャ。なんと毎月10日は「MISSHAデー」で全商品が20%OFF✧ ベースメイクのアイテムが豊富♪

MAP I スキンフード SKINFOOD

食べられる食物を原料とした自然派コスメ、スキンフード。韓国ではどんどん新しい商品が出ているから日本未入荷の宝庫なの✧

BEAUTY TOUR 6

あい&SATOMIの行きつけグルメはココ★

韓国といえば焼肉♪

韓国はサムギョプサル天国！ たっぷりのキムチと一緒に食べれば乳酸菌効果で翌日のお通じもすっきり♥ 元気の出る美容食✧

MAP L ノビチブ

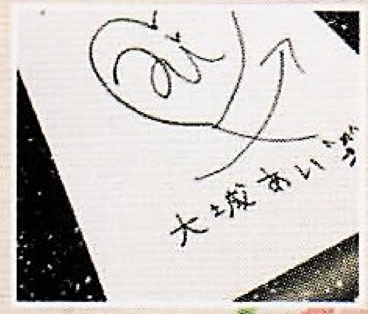




韓国に来たら絶対訪れる名店★ ソウルっ子にも人気のお店で安いのにお肉がジューシーで絶品！ チヂミもお気に入り。お酒はチャミスルかマッコリで♥ たくさん飲んで食べて２人で８,000円くらい。

MAP K 焼肉明洞





なんとココにはあいのサインがあるの（笑）。「お姉さん、モデル？」って聞かれて「姉agehaっていう雑誌に出ています」って言ったら飾ってくれて!! チーズをつけて食べるサムギョプサルがお気に入り♥

PART 4
幸せな未来はすぐそこに♥

2017年後半／彼がいない人も、恋人や旦那と仲良しな人も、離婚危機の人も、全部ひっくるめて占ってもらいました！

幸せを呼び込む 恋愛占い♥



監修
Ameba公式No.1占い師として雑誌・テレビなどに取り上げられ、多方面で活躍中。大人の女性向け、美容＆ファッションメディア「by.S」にて毎週、執筆中。著書に『生まれた日はすべてを知っている。』(河出書房新社)。
法律にも精通する認定心理士
脇田 尚揮先生

もうすぐ2017年下半期突入！　ジューンブライドを迎え、結婚したい気持ちが高まるこの季節…。あなたの恋と運命は？　星座別の恋愛運とシングル・カップル別に、タロット占いによるメッセージをお届け

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

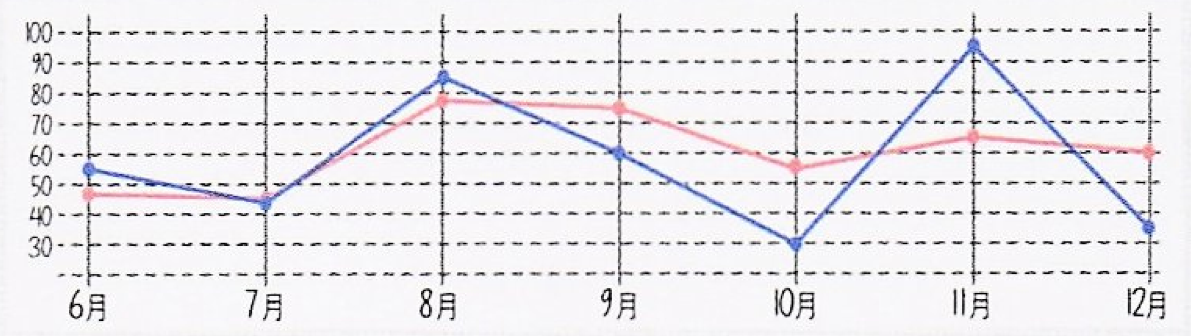
牡牛座 taurus
4/20〜5/20生まれ

友だちが集まる場所に恋愛のきっかけが！

SINGLE
楽しい異性と関わって
「魔術師」のカードが正位置で登場し、コミュニケーションが弾む楽しい出会いに恵まれる予感♪　「友だちとして最高！」と感じる異性と親しくなれるでしょう。初めは恋愛感情がなくても、感性が合うのでジワジワと友だち以上の存在に♥　この時期は好みかどうかよりも、一緒にいて楽しいかどうかで選んでOK

COUPLE
今の彼でいいのか迷いそう
「恋人」のカードが逆位置で出ました。2人の異性の中からどちらかを選ぶタイミングかもしれません★　2人は全く真逆な性格なので、あなた自身悩んでしまうはず。でも結果を急ぐと、マズイ選択をしてしまう暗示が出ています。保留することもひとつの決断。迷って選ぶくらいなら来年に持ち越しましょう

2017年後半は、アクティブなタイプの男性と縁がありそう　バーベキューなど、みんなでワイワイ遊んでいる場で、そういうタイプの人と話が盛り上がるなんてことも。聞き上手な女のコをアピールできれば、恋愛へ発展する可能性が高くなりそう　でも話を聞いているだけでは飽きられてしまいます。9月からは少し口数を増やし、ユニークな面を押し出してみて。よりあなたへの興味が湧くはず　告白したい人がいるなら先手必勝。シルバーウィークや長い休みにチャンスあり。運命や結婚など、大きな幸せが訪れます✧



8月：その恋を諦めようとしているなら、思い切ってチャレンジしてみて。思わぬ逆転劇があるかも♥
10月：周囲に孤独感と焦りを感じさせています。不幸オーラが出ているのかも？　明るい色の洋服を着て、恋愛運をアップ

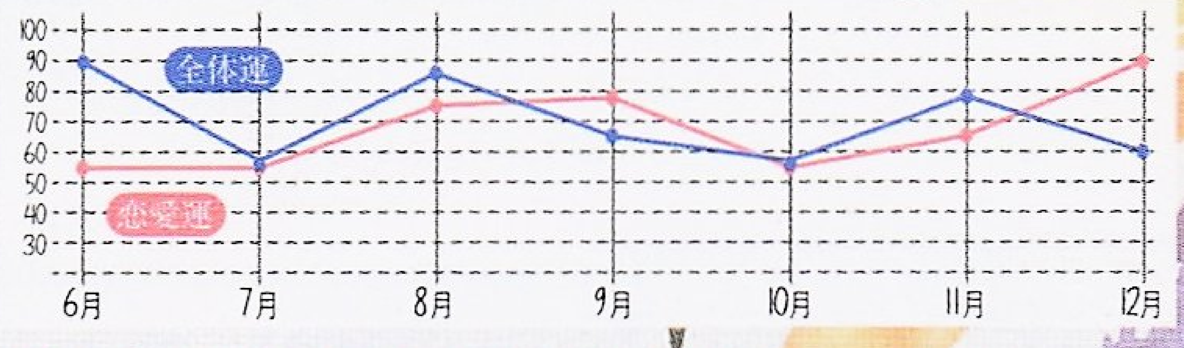
牡羊座 aries
3/21〜4/19生まれ

キャッチして！イライラするのは実は恋の予感♥

SINGLE
何事も素直が一番♪
「女帝」のカードが逆位置で登場。この時期のあなたは、女のコの悪い部分が出てしまわないように気をつけて。友だちに彼ができたり、他の女のコが男性に色目を使ったりしているのを見て、ジェラシーを感じてしまうかも。他のコたちの動向に気を取られすぎて、自分の出会いがおろそかになっては本末転倒。素直が一番です

COUPLE
常に広い心でいること！
「星」のカードが逆位置で出ました。理想と現実のギャップに悩んでしまうかも。初めは「いいな」と思った彼なのに、親しくなるうちに「これはナイ」と思うシーンが多くなりそう　むしろ、第一印象があまりピンと来ない彼こそ、後々トキメキを感じる可能性を秘めています。広い心と視野を持って過ごしましょう♥

2017年後半は、たくさんの異性との出会いがありそう　刺激的な恋愛をするのもいいけれど、その後のことまできちんと考えて関係を進展させないと、思わぬヤケドをしてしまう可能性があるので要注意★　10月に入ると、気にさわる異性に出会う機会がありそう　イラつく人だからといって、いきなりシャットアウトしないで。イラッとさせられるのは、それだけその人に関心があるから　もしかしたらそれは恋心の始まりかも♥　あなた自身がその気持ちに気がつけば、意外な恋愛に発展するかもしれません♪



8月：勘違い・すれ違いによる恋の終わりの予感　不満を口にすれば、ご縁が遠のきます。売り言葉に買い言葉には注意を！
12月：安定・安心へと向かう運気。結婚が近づいたり、家庭生活の基盤となるものがやってくるかも　金運と家族が増える暗示✧

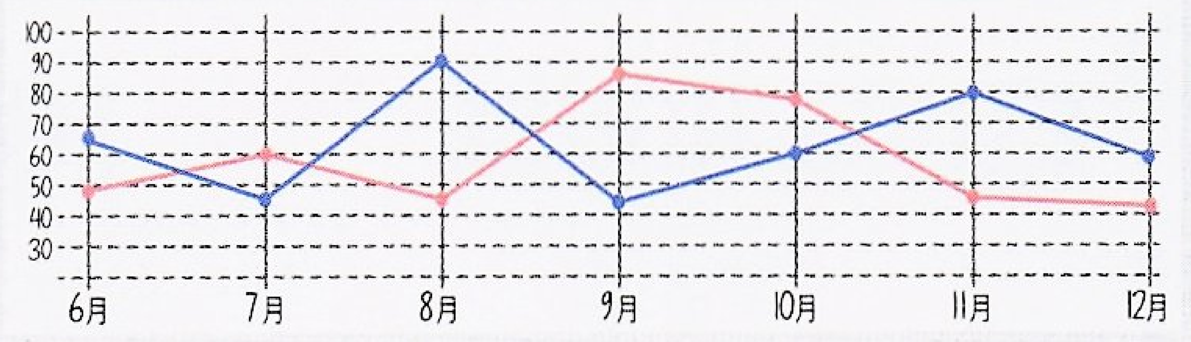
蟹座 cancer
6/22〜7/22生まれ

職場恋愛の予感！甘え上手を目指してみて♥

SINGLE
相手を見極める目を持って
「運命の輪」が逆位置で登場。今シーズン、運命の出会いを感じたとしたら、それは危険信号。一見「ステキ！」と思えるような相手でも、きちんと中身を見極めて★　もしかしたら、あなたに隠していることがあるかも。恋をスタートさせる前にチェックしておき、問題をクリアできる相手ならGoサイン

COUPLE
一緒にワイワイ楽しく過ごせる♪
「太陽」のカードが正位置で出たので、まさに元気いっぱい！　今シーズンのあなたは恋を楽しめるコンディションです★　彼と一緒に、様々なイベントに参加してみましょう　今シーズンはどちらかというと、ムーディーなお酒の席よりも、ワイワイ騒げる健全な場所にツキがアリ♪　明るめのファッションやメイクで目立って吉

2017年後半は、何もない状態が半年近く続きそう　ちょっとキツいなと思った頃に、尊敬できる人を好きになってしまうかも♥　9月頃、職場で仕事がデキる異性や、上司への尊敬が恋心に変わっていく予感。ただし、あなたは自分から積極的にアプローチできるタイプではないので、相手があなたの好意に全く気づかない可能性もアリ　あなたの存在をアピールするためにも、仕事にかこつけてちょっと甘えてみるといいかも　気になる人がいるなら、自分から話しかけるだけでも、恋がうまくいく可能性がアップします♪



10月：意中の人がいるなら勝負に出てもいい時期★　タイミングも合い、異性と接するときにリラックスできそう。告白なら夜が吉
12月：この時期はゆっくりと育てていく恋愛が◎。いいな、とピンと来ても行動するのはストップ。今は真面目な印象を与えてみて。

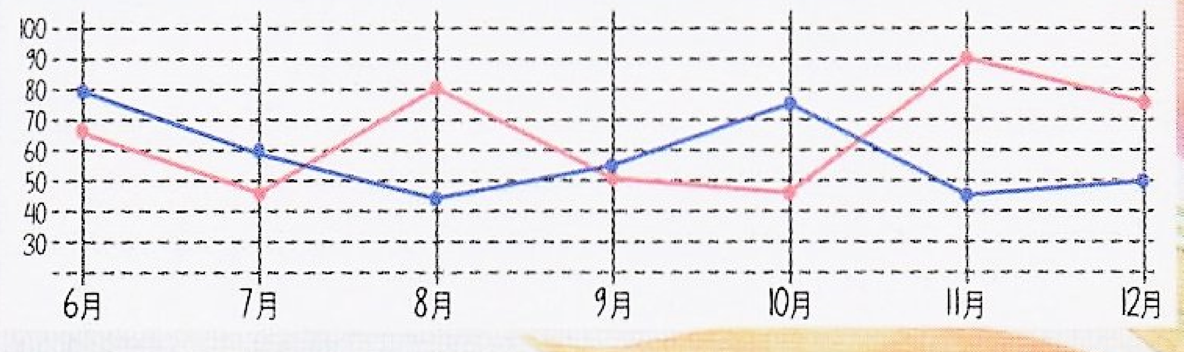
双子座 gemini
5/21〜6/21生まれ

弱っている時こそ出会いのきっかけが✧

SINGLE
パワフルに恋したい！
「力」のカードが正位置で出たので、今シーズンのあなたはパワフルで、恋したい気持ちに満ち溢れています★　いつもは引っ込み思案のあなたでも、このタイミングなら思い切ってアプローチできそうな予感　特に、スポーツや身体を動かすような場所での出会いに期待大！　異性と一緒に体験する中で恋が芽生えることも♥

COUPLE
コンディションを整えて★
「節制」のカードが逆位置で出ました。心と身体のバランスが少し崩れてしまいそう　気持ちはノリノリなのに生理になってしまったり、体調は万全なのに気分が落ちていたりと、チグハグ★　彼とデートをしたり、いいムードになる前に自分のコンディションを整えること　遠回りに見えて近道だと言えるでしょう

自分のペースを乱される出来事が、幸せを運んできてくれるよ✧　特に9月はハプニングが起きそうな予感。体調を崩したり、仕事でショックな出来事が起こって、恋のモチベーションは上がらなそう。デリケートな双子座だけに、弱音を吐いてしまうかも　でもそのとき、あなたの話を聞いてくれた人がキーマン。「いつもそばにいてくれた人がいるから、私はここまでやってこられたんだ」と、自信を取り戻すきっかけに。また10月には、全く意識していなかった同僚が恋の相手に急浮上するかも。その人とはいい恋愛関係が築けそう



7月：イライラしても顔に出さないほうが吉★　包容力が試されています。上手に気持ちを切り替えて大人な態度でモテ運アップ♪
12月：情熱的で素敵な出会いがありそう。結婚・恋愛成就の文字が見えます♥　愛に満たされ、幸せな日々へと導かれるでしょう

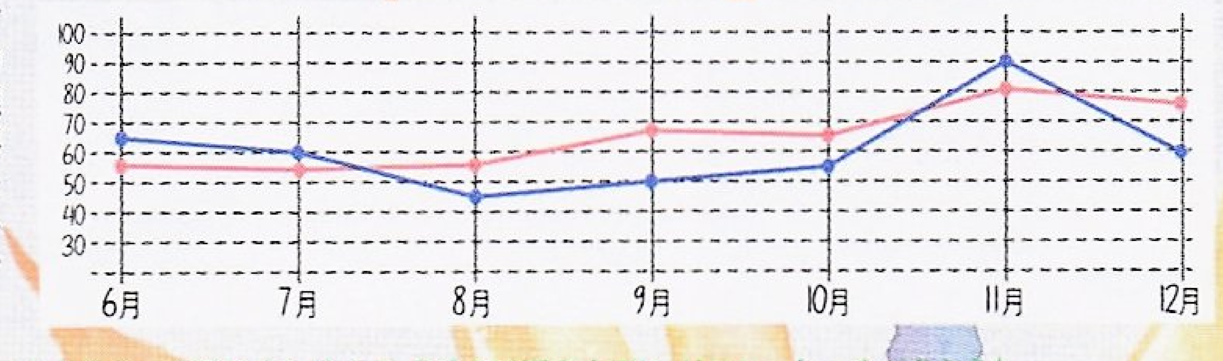
乙女座 virgo
8/23〜9/22生まれ

クリスマス前までに本命を決めておくこと！

SINGLE
恥じらいを捨てることから始めて
「隠者」のカードが逆位置で登場した今期は、あまり自分の気持ちを表現できないかも　出会いを求めてガツガツしていると思われるのが、少し恥ずかしい？　でも、恋はそもそも誤解から生じる可能性が高いもの。大丈夫　あまり気にすることなく恥じらいを捨ててみましょう！　そこからが本当のスタートです★

COUPLE
あなたの熱意で彼を動かす
「戦車」のカードが正位置で出たので、人間関係に新しい動きが出てきそう★　ただ、この時期だけでは全体像が見えない暗示。表面的な部分にとらわれず、彼を深く理解しようとする粘り強さが必要になるかも　その上で大切なことは「熱意」と「行動力」！　受身の姿勢ではなく、自分から彼にアクションを起こしてみて

幸運に恵まれる2017年後半は、恋の相手もよりどりみどり♥　一緒にいて楽しい人、自分の知らない世界を教えてくれる人など、いろんなタイプの男性が現れて、複数の男性から好かれそう♥　ただ、本当に大事な人を見つけておかないと、クリスマスには結局フリーの事態に　いろんな異性と遊んでも、一定のラインを超えずに友だち関係をキープして、そこから本命を選ぶようにすると吉。7月は服の整理をすると恋愛運が大幅にアップ♥　結婚したい人は、10月に決めるとgood。この時期を逃すと恋は冷めてしまうかも★



8月：自分の思い込みで全てを失ってしまいそう　恋愛は少し休んで、自分の時間を大切に。リフレッシュすべきとき✧
12月：恋愛運が絶好調！　人生の決断にいい時期でしょう　結婚や真剣なおつきあいの宣言など、ケジメをつけるにもバッチリ

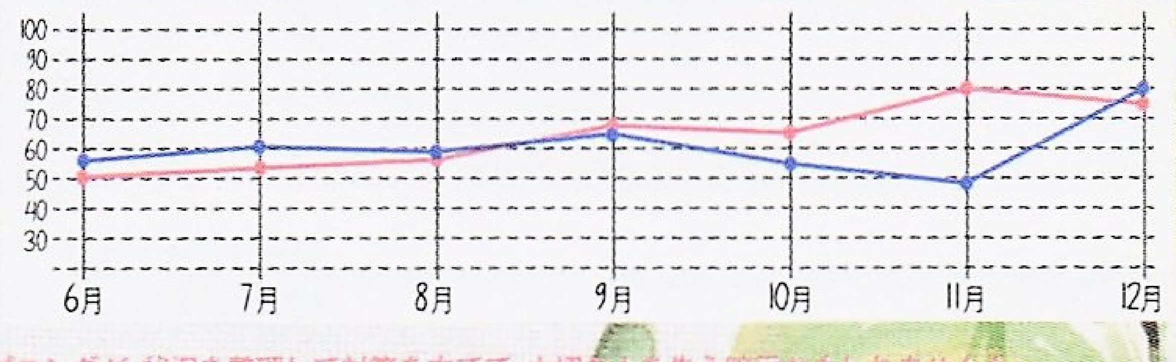
獅子座 leo
7/23〜8/22生まれ

過去の経験を活かし、次の恋に目を向ける時★

SINGLE
ハデな装いで積極的に！
「皇帝」のカードが正位置で出た時は攻め時。いつもなら自分から行くのは苦手なあなたですが、今期はポジティブ＆積極的に　男らしくて頼りになる異性が興味を持ってくれていそう。臆病になっていたらもったいない！　いつもよりハデな装いで自分に自信と勢いをつけて♪　波に乗れればあとはスムーズに進みそう♥

COUPLE
友だちと必要以上につるまないこと
「司祭」のカードが逆位置で登場。女友だちと必要以上につるまないほうが、彼との関係を良好にできそう。友だち同士ベッタリしすぎると、どこか彼との時間を作るのに遠慮してしまい、恋のチャンスを見失いそうな予感　今期はスタンドプレーが吉と出ています　友だちからの紹介も、このシーズンだけは期待薄かも

下半期初めの恋愛運は、ちょっとせつない運気　今まで信じていた人に裏切られたり、ずっと大好きだった人が結婚してしまうなど、ツラい出来事が起こるかも　でも9月以降は、感傷的な気分が少しずつやわらぎ、悲しい出来事を通して自分の恋愛観に変化が訪れそう　そして、過去のせつない出来事が自分にとっていい経験になったと、気づかせてくれる出来事も起こりそう★　“降りやまない雨はない”のです　いつまでもツラい時期は続かないので、ある程度痛みが癒えたら、次の恋に目を向けてみて



7月：優柔不断でいると予想外の出費やハプニングが。状況を整理して対策を立てて。大切な人を失う暗示かもしれません
11月：今月はケジメをつけるタイミング　もしもズルズルした関係なら、ここでケリをつけて。新しい出会いはもうすぐ

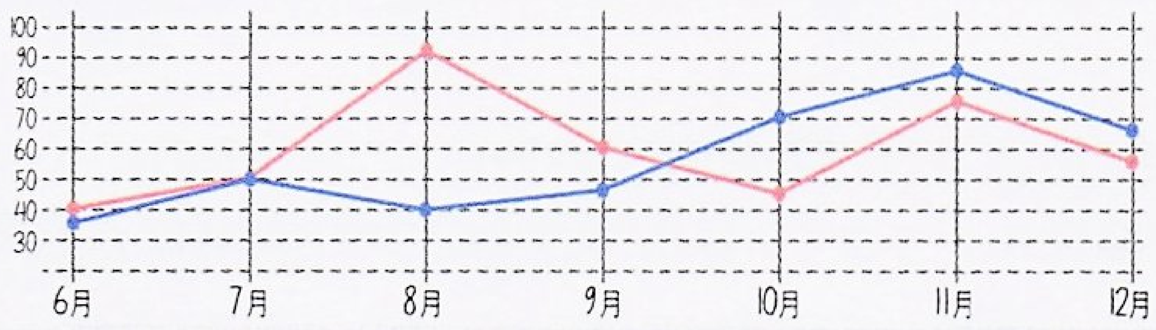
蠍座 scorpio
10/24～11/22生まれ

結婚生活を想像できるかがカギになる✧

SINGLE
自分の軸をきちんと定めて
「恋人」のカードが逆位置で登場しました。この時期のあなたは、流されてはいけない恋に身を委ねることになるかも★　あなたにとって本命とはどんな相手？　それをよく考えておかないと、本命以外の相手と関わって気持ちや時間を奪われるデメリットが生じます💧　自分の軸をきちんと据えておくことが大事といえます

COUPLE
自然体であれば幸運が訪れる
「正義」のカードが正位置で登場。今シーズンのあなたはバランス感覚が抜群。恋と仕事、自分と他人、そういった複数のライフラインが正しく調律されています　ストレスのない恋を楽しみ、育んでいく上では絶好のタイミング♥　何でもないようなところに、幸せの種は隠されているもの。彼の前でも自然体で✧

2017年後半は、かなり強気な異性に引っぱられそう★　彼のコトをそんなに好きじゃないのに、「そこまで私のことが好きなら」とつきあってしまうと、相手に飽きられて、あっという間に捨てられてしまうかも。恋に失敗しないためには、相手の勢いに翻弄されないように注意　例えばその人と結婚して、家庭を築けるかどうかを想像してみること♪　相手との生活がすごく負担だと感じるようなら、おつきあいを申し込まれてもキッパリ断って！　11月には、地味だけど心の優しい異性があなたの前に出現しそう



7月：自分の直感が間違っていたのかも💧　誘惑や依存の暗示あり。今の相手は良くない恋愛になるかも。自暴自棄にならないで
10月：オシャレ運上昇中　ヘアスタイルやファッションを変えるのに◎。魅力が高まっているので、気になる人にアピールを

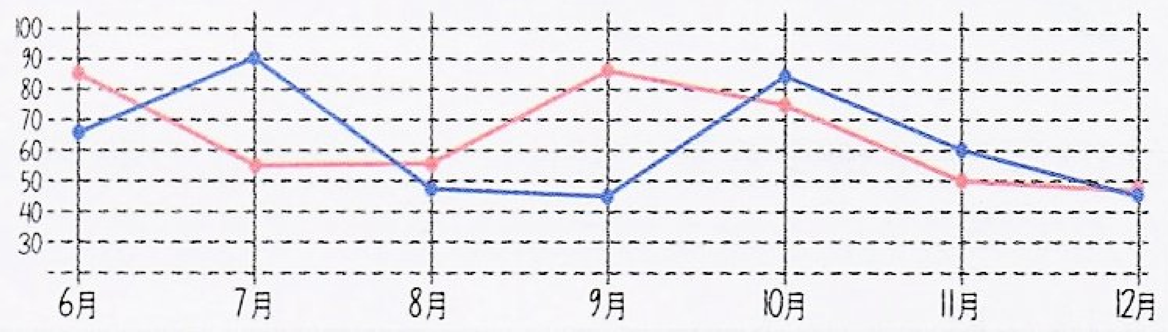
天秤座 libra
9/23～10/23生まれ

これまでと違うタイプの異性と出会えそう✧

SINGLE
言葉に気をつけて恋をキャッチ！
「塔」のカードが正位置で登場。今期はいろんな行動を少し慎んだほうがいいかも。恋のきっかけはあるかもしれないけど、プラスかというと、やや難💧　特に、失言や安請け合いで失敗してしまう暗示もあるので、言葉には気をつけて★　自分からグイグイ行かずに、品格を高める方がいい出会いに恵まれそうです

COUPLE
恋をしていても冷静さを持って
「女教皇」のカードが正位置で出ました。今シーズンはいつになく冷静に相手を見極める目を持っているでしょう★　これまでダメンズに翻弄されてきたあなたは、ここで仕切り直しを。そうでないあなたにとっては、今の彼をイイ男に磨いていけそうな予感♥　頭の中はクールに、ハートはホットにいきましょう

今までとは違うタイプの人とも交友関係が広がり、ステキな出会いがありそう　あなたはせっかく出会いがあっても、壁の花になりがち。それは間違った相手を選ばず、質の高い恋愛へとつながる可能性が高いともいえるけど、ステキな人を見つけたら積極的になる努力をしてみて♪　7月は恋愛運が不調💧　つきあっている人がいるなら別れの危機が訪れるかも。ただし、お互いの知らなかった一面を発見できれば持ち直せそう。8月から恋愛運は一気に上昇！　2017年秋は、積極的に旅行に出かけ、いい出会いをつかまえて



9月：恋愛運良好！　今後の自分の人生を左右する相手に出会えそう♥　積極的にチャンスをつかみにいって吉。外に飛び出して！
12月：自分自身のレベルを上げることで、新しい出会いや魅力的な相手との出会いに期待できそう♪　ヘアスタイルを変えるのも吉♥

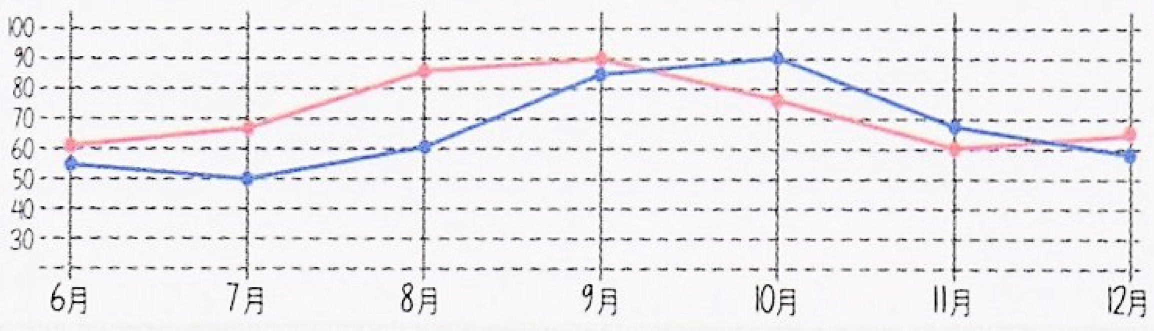
山羊座 capricorn
12/22～1/19生まれ

高すぎる理想は捨て、いいところを見つめて♥

SINGLE
自分に合った異性が見つかる♥
「節制」のカードが正位置で出ました。今シーズンのあなたは恋をする上でとても良好なコンディション♥　正しいものを正しく把握することができる今なら、自分にぴったりの異性を見つけられそう！　仮に彼と全く異なる性格でも、表裏一体のような関係性を紡いでいけるでしょう。駆け引きは不要です✧

COUPLE
今の恋に集中すること
「審判」のカードが逆位置で登場した今シーズン。過去の恋に後ろ髪を引かれないように、自分をしっかり持って　今の恋に疑問を持つと、誰もが過去の良かった時代を思い出すもの。でもあなたに必要なものは、今のぬくもりであり、また痛みでもあります★　目の前から逃げない姿勢が、彼との新しい世界を拓くはず！

恋愛において2017年後半は上昇期に突入！　まじめでしっかりした好みのタイプと出会いそう♥　そこで恋をつかみとるためにも、自分磨きを忘れずに　ダイエットや美容に力を入れると運気もアップするし、あなたの魅力もアピールできそう♪　でも、自分に厳しく慎重なあなた。謙虚な性格が災いして、9月は好きな人ができても、「どうせ私なんて…」と一歩引いてしまいそう💧　恋愛を成就させたいなら、高すぎる理想は捨てて。「この人にはこんなステキなところがある」という発見につながり、恋も長く続くかも



7月：ハプニングが起こりそう★　この時期に始まる恋は、今後の自分に大きな影響を与える予感。じっくり相手を見て決断して。
12月：この時期の出会いは、嘘つきでだらしがない人かも。よく見定めること★　それはもしかしたら自分自身を慰める恋かも。

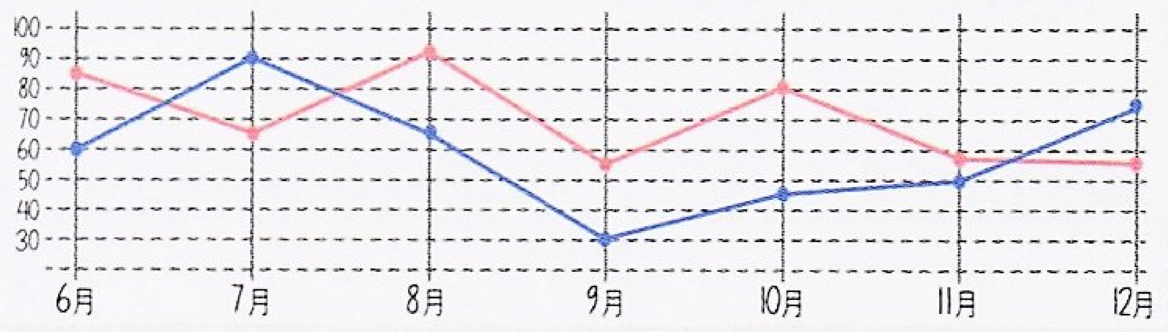
射手座 sagittarius
11/23～12/21生まれ

彼の行動を把握して適切なアクションを★

SINGLE
運命の出会いをつかまえて♥
「運命の輪」のカードが正位置で出ました。これはまさに「人生の春」といえます✧　運命の出会いが秋の訪れとともにやってきそう♥　でも出会いは突然です。しっかりと目を見開いておかないと、運命のタイミングを逃すかもしれません💧　どんなに小さいきっかけでも、大きな実りになる可能性を秘めています

COUPLE
ふたりのピンチはチャンスに変えて
「司祭」のカードが逆位置で登場。彼との恋のあり方が、あいまいになってしまうような出来事が起こりそう！　でもそれはきっかけともいえます　好きな相手に対する信頼が揺らいだときこそ、あなたの心の強さが試されるとき　言葉の行き違いやミスコミュニケーションで、せっかくの大切な人を失わないように✧

パートナーがいる人は楽しい関係を築けそうですが、浮気される心配が💧　一緒にいて「楽しいだけの人」になってしまうと、相手は他の異性に目移りしそう！　もし恋人の行動が怪しいと感じたら、見て見ぬふりをしないで、その疑惑を突き止めたほうがベター★　悟られないように彼の行動を疑ってみるといいかも。恋愛を成就させたいなら、謙虚さや慎み深さを学ぶことも必要です。また7月はモテる時期。そのままの自分で過ごしてOK　さらに10月からは結婚のチャンスが到来♥　刺激より安らぎを選択してみて



8月：新しい出会いが訪れそうな運気✧　この時期、優柔不断はNG。相手は待ってくれません。好きと感じたなら即行動を！
9月：自信がなくて嫉妬や猜疑心の塊になっているかも💧　ネガティブな思考は現実に起っていくので注意を。誘惑に気をつけて★

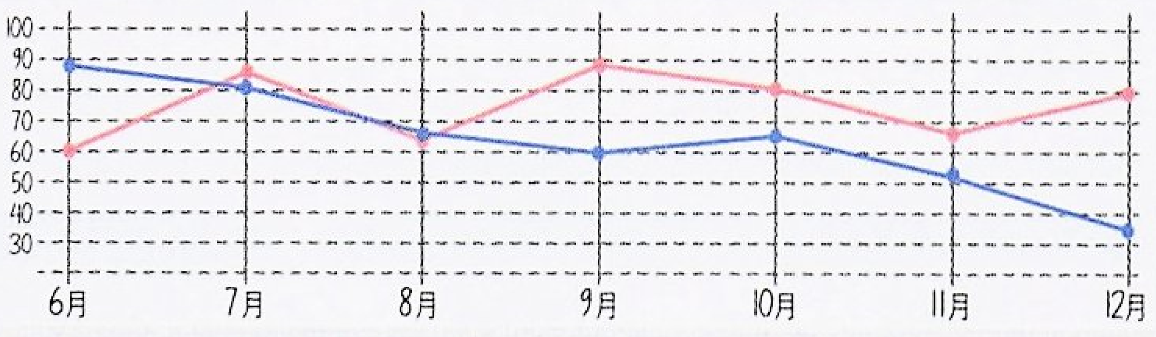
魚座 pisces
2/19～3/20生まれ

フラフラしないように理想像をしっかり持って

SINGLE
年下の異性とご縁がありそう♥
「愚者」のカードが正位置で出ました。今シーズンは年下の異性とご縁があるかも★　あなたにとっては「年下なんて…」と思うかもしれないけど、それは初めだけのこと。その彼と親しくなるにつれて、だんだんと他の異性にない魅力に気づいていくでしょう♥　今のあなたには、素直な男子が一番だといえます

COUPLE
会話の中でお互いを認め合う✧
「太陽」のカードが正位置で登場。周囲から一目置かれるような出来事が起こりそう！　その出来事の中には、あなたの彼も関係するでしょう　あなたはもともと、コミュニケーション力が高いので、会話を通してお互いを理解し合えることも。ただし、他の女のコたちのやっかみや嫉妬には気をつけて★

8、10、12月といった偶数月に恋のチャンスが到来♥　ただし9月は不作と覚えておいて★　依存心がやや強いため、優しくされたり、強いアクションを起こされると心が揺れてしまいがち。恋愛に対しても信念や理想像といった軸がないと、ふわふわとフラついてしまいそう。10月以降に訪れる恋のチャンスを通して、自分には「優しくて感受性の強い人」が向いている、と気づくことができれば、恋愛において成長できるでしょう　結婚を視野に入れるなら、つき合ってOK。恋愛だけなら、ちょっと考えたほうがいいかも！



10月：すれ違って離れてしまった恋が結ばれる予感。諦めずもう一度トライしてみて　相手も意地を張っているだけかも
11月：良くないものとのご縁を「切る」タイミング！　もし腐れ縁の関係があるなら断ち切ったほうが◎。前進できる暗示あり✧

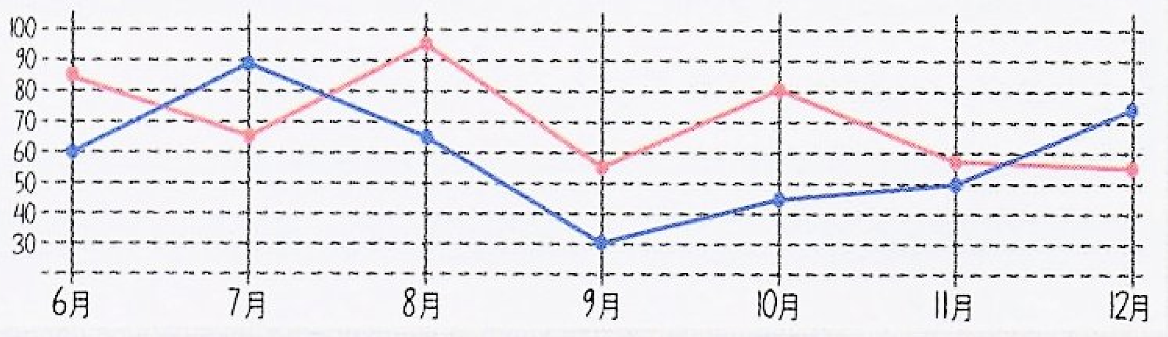
水瓶座 aquarius
1/20～2/18生まれ

自分の気持ちを見つめ直すシーズン！

SINGLE
プライドを手放すことを意識して
「逆さ吊りの男」のカードが正位置で出ました。今シーズンのあなたは、プライドをどう発揮するかが重要です★　恋していることを認識しながらも行動しないのは、良くありません！　素直になることにプライドを持ってみましょう　何かを手放すことで、さらに大きな何かを手に入れることもあります✧

COUPLE
とにかく真っ直ぐに！を心がけて
「戦車」のカードが正位置で登場しました。「真っすぐ、とにかく真っ直ぐに！」をテーマに過ごしましょう　彼とのケンカを目の当たりにすれば、どうしてもアレコレと考えてしまうけど、今期だけはストレートに進んで吉　彼に対して、変な勘ぐりや深読みは誤解を招くだけ！　ありのままが一番の武器と心にとどめて✧

心から楽しいと思える異性とのおつきあいが増えそう！　でも、あなたが優柔不断なせいで、せっかく新しい恋が芽生えても相手との間に亀裂が入ってしまうことも💧　そんなときは、ゆっくりと自分の気持ちを見つめ直して。本当に好きなら自分から告白するなど、思い切った行動が意外にも幸運をもたらす暗示♥　ただ、7～8月に出会う異性とは結婚には至らず、今が楽しければOKという関係に留まりがち★　このまま遊びの恋を続けるのか、そうでないのか。あなたが結婚を意識する年齢なら、その判断を迫られそう★



10月：不誠実な人が近づいてきます。愛情を持っているようですが、体目当てだったりトラブルの暗示。よく考えて行動して
12月：過去のトラウマで一歩を踏み出せないみたい★　もっと純粋に愛して吉。お金や地位の事ばかり考えると愛は手に入りません！

恋愛運&愛情運をUPさせる風水術♥

山羊座
北にゴールドのアイテムを飾って✧
恋に慎重で自分からアプローチするのが苦手なあなた。時間をかけて関係を育んでいくタイプだけど、勇気を出して恋に臨む気持ちも必要★　北の方角にゴールドのアイテムを飾ったり、高価なコスメを使うと自信につながります♪　数字なら2、曜日なら月曜日がキーポイント！

水瓶座
北北西の方角に観葉植物などを置いてみて
水瓶座は、ピンと来たらすぐアクションを起こすものの、少しでも違和感があれば心変わりする一面が。北北西に、観葉植物を置いてみて　ブラウンのスカートも吉！　気まぐれな一面を抑え、恋の関係性を育むのに必要な根気が養われます♪　数字なら6、曜日なら金曜日がカギ。

魚座
西北西の方角に生理用品をしまってみて
魚座は恋をすると美しい空想世界に浸ってしまいがちなので、地に足のついた恋愛観を養う風水を紹介。西北西の方角にナプキンなどの生理用品をしまったり、上質な下着を新調すると、したたかさや女の武器を上手に使えるようになります✧　数字なら2、曜日なら月曜日が◎！

天秤座
東の方角にフルーツを置いてみましょう★
天秤座はセンスが良く美意識が高いため、恋のチャンスは他の星座より多め。面食いな部分があるので、相手の内面に意識を向ける必要あり。東の方角にレモンなどのフルーツを置いたり、フルーツ柄の洋服やビタミンカラーメイクを取り入れて　数字なら2、曜日なら月曜日が吉。

蠍座
東北東の方角にコスメを置くとgood♪
一途な蠍座は重たいと思われないよう、少し軽やかに恋を育てる風水を紹介。東北東の方角に、アイライナーやグロスなど、コスメを置いてみて　バラや蘭のモチーフを身につけるのも吉。上手に気持ちをコントロールできるはず♪　数字なら6、曜日なら金曜日がポイント★

射手座
北北東の方角に香りが強い花を飾って♥
射手座は恋に落ちやすく、火がつくのも冷めるのも早い瞬間湯沸かし器。北北東の方角に、ジャスミンやスイセンなど、香りの強い花を飾ると、恋にじっくり向き合える体質に　ドレスを壁にかけたり、フェミニンなファッションも効果的♥　数字なら6、曜日なら金曜日が重要。

蟹座
南の方角に魚に関するものを配置してみて
蟹座のあなたは恋愛体質で、恋をするとガラッと性格が変わることも。落ち着いた恋を始めるために、南の方角に魚にまつわるものを置いてみて♪　水色のファッションやブルーのメイクも効果的！　恋の浮き沈みがなくなるはず♥　数字なら2、曜日なら月曜日がキーワード★

獅子座
南南東の方角に、いい香りのものをセット♥
追う恋よりも追わせる恋をしたい獅子座　恋をしてもクールな一面があるので、少し素直になるための風水が◎。南南東に香水やディフューザーなど、香りにまつわるものを置くと、かわいらしさや愛され運が高まるはず♥　ウサギの絵を飾るのも吉。数字なら6、曜日なら金曜日。

乙女座
東南東に、貝殻など海にまつわるアイテムを
恋に恋するロマンチスト♥　理想が高すぎて相手のイヤな部分を知ると、急に冷めてしまうことも。南南東の方角に、貝殻など海に関するアイテムを飾ってみて★　シェルのアクセもOK♪　現実を見る目が養われ、実際の恋に恵まれるはず！　数字なら2、曜日なら月曜日がポイント。

牡羊座
西の方角に寝具やクッションを配置すると◎
とても情熱的ですが、恋となるとせっかちな面が目立ち、チャンスを逃してしまう牡羊座。着実に恋を育てるために西にベッドを配置したり、パステル調のクッションを置くと穏やかな気持ちで恋ができるよ　レースやリボンがついた服もgood。数字なら6、曜日なら金曜日が重要！

牡牛座
西南西の方角に陶器や家具を置くと吉！
恋愛においては慎重派のあなた。西南西の方角に、陶器や水槽、家具を置くと、ここぞの時に勇気を出せるようになって、自然体で異性に接することができるはず　アクセのパールを身につけたり、ゴールド系のメイクをすると魅力がアップ♥　数字なら2、曜日なら月曜日が重要

双子座
南南西の方角に楽器や芸術品を置くとgood
恋愛において惚れっぽいあなたは、少し慎重になるための風水を取り入れて　南南西の方角に、楽器、特に弦楽器や、芸術品の置物などを飾ると吉。グリーンのアクセやネイルも効果的★　しっとり慎み深く異性と接することができるはず　数字なら6、曜日なら金曜日が重要！

夏前にバスト&ヒップをボリュームUP♪

高須クリニック
高須幹弥先生が
詳しく解説!!

PART 5
S字カーブは
女の特権!

ヒアルロン酸で速攻メリハリボディ♥

体の露出が増える夏に向け、焦り出すこの時期！　でも「バストやヒップがもっとあれば、理想のS字ラインになれるのに…💧」なんて考えたことはありませんか？　そこで今回は痩身ではなく、ヒアルロン酸でボディラインを形成する2つの施術に注目♥

EDIT&TEXT_Shioka Soga

※効果に関しては高須クリニックのデータであり、術後の痛み・腫れ・効果には個人差があります。価格についても高須クリニックの目安になります。

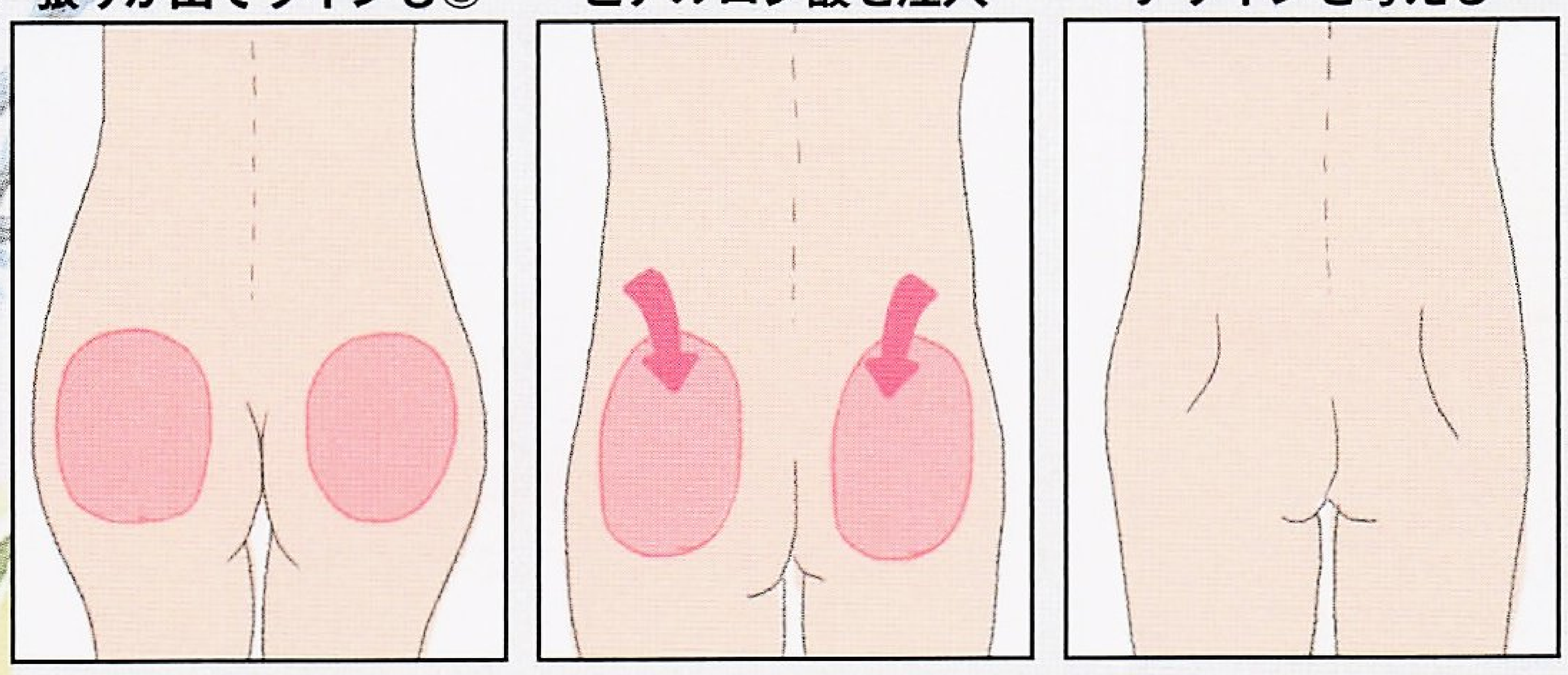
ヒップヒアル

(お尻のヒアルロン酸注射)

10cc ¥70,000

日本人に多いのは、残念ながら立体感のない扁平なお尻💧　でもお尻の上部にボリュームを持たせることで、ハリが出てセクシーなラインに！　注入量の目安は片側につき20～50ccくらい。お試しの場合、片側10ccずつでも対応できます！

ぷるんと上向きヒップになるためのプロセス！



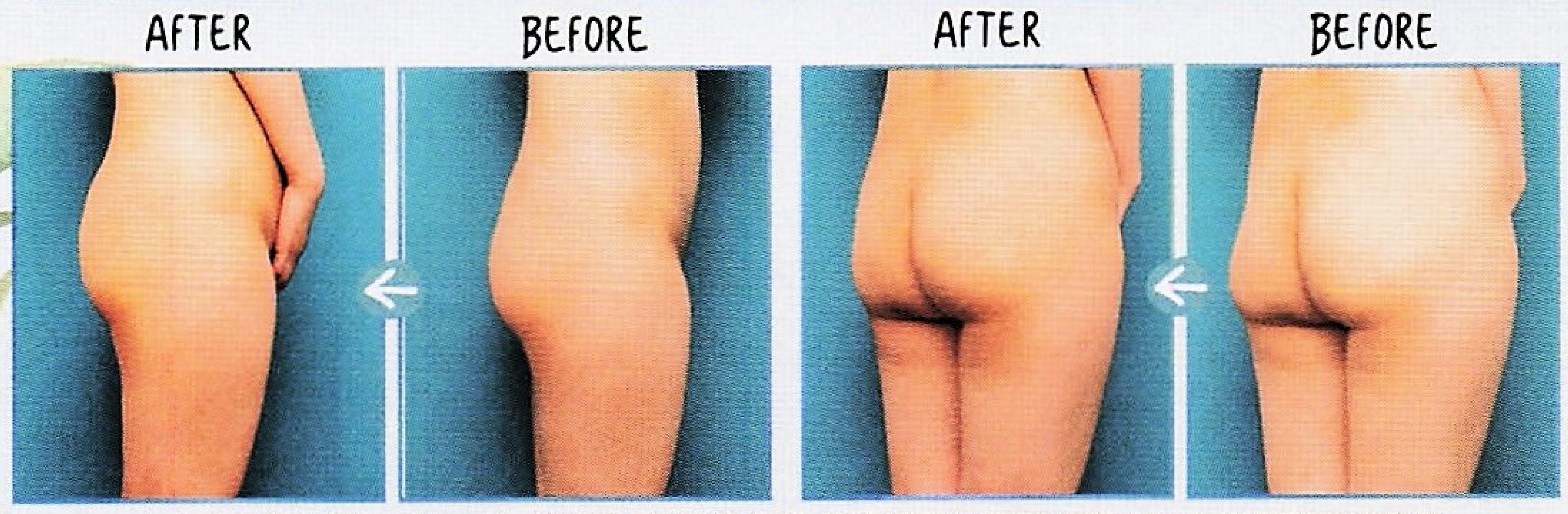
1 デザインを考える：痩せていたりお尻にお肉がついていない貧相なお尻💧

2 ヒアルロン酸を注入：ピンクの部分にヒアルロン酸を注入します♪

3 張りが出てラインも◎：お尻が膨らんで張りのあるセクシーなラインへ♥

こんな人にオススメ！

- ☑気軽にヒップアップしたい方
- ☑お尻に立体感を出したい方
- ☑セクシーなヒップラインになりたい方
- ☑徐々にボリュームアップしたい方



左右のお尻上部に30ccずつ注入した30代女性。施術直後は麻酔の腫れにより実際よりやや大きく見えるため、それを加味しながら分量を調節。約3年で体内に吸収されていきます。

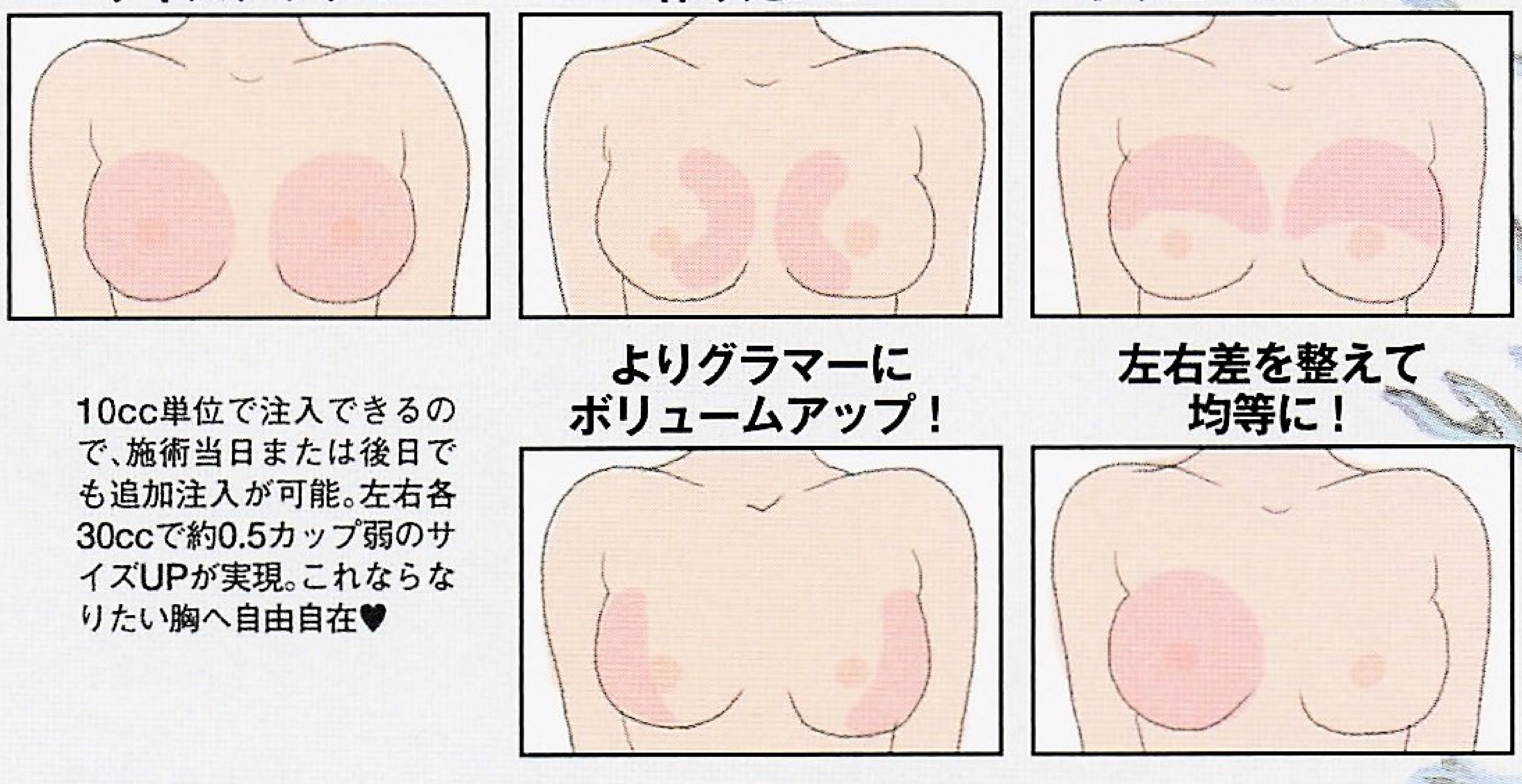
マンマリーヒアル®

(プチ豊胸術・ヒアルロン酸豊胸術)

10cc ¥70,000

マンマリーヒアル®は、身体の皮膚にも存在するヒアルロン酸を注入する施術です。そのためアレルギーなどの心配はなく、体への悪影響もありません。何回かに分けて注入すれば、施術したことがバレにくく、自然にバストアップできるのも魅力！

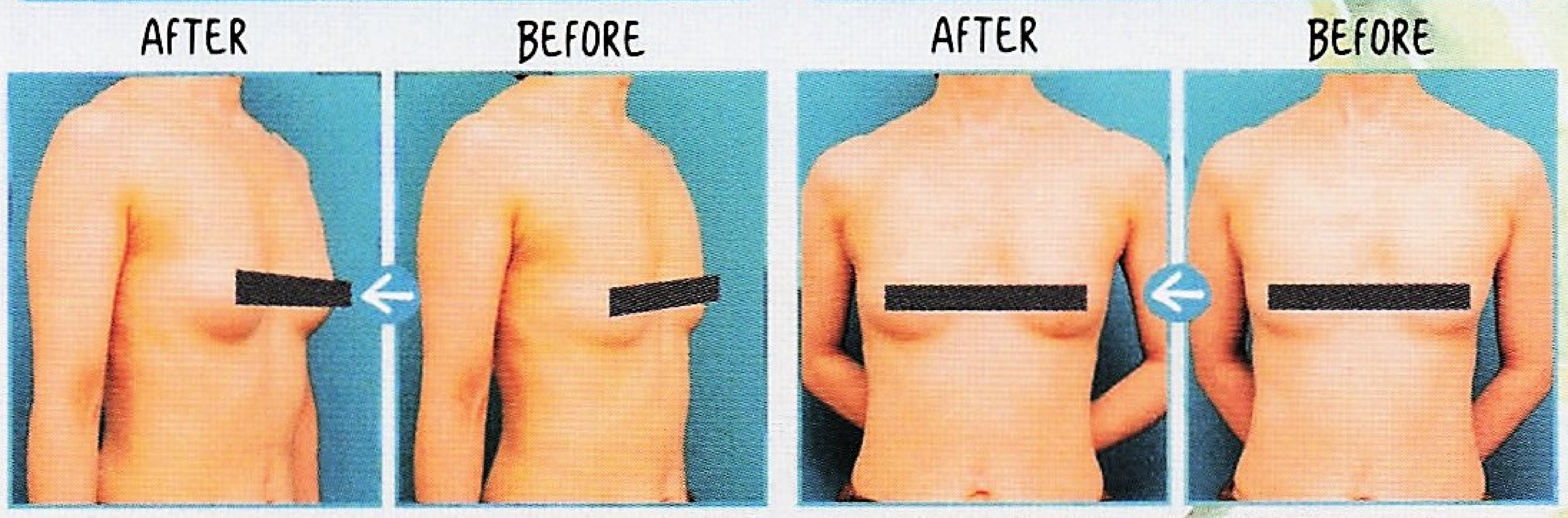
なりたい形に合わせてバストメイキング♥



10cc単位で注入できるので、施術当日または後日でも追加注入が可能。左右各30ccで約0.5カップ弱のサイズUPが実現。これならなりたい胸へ自由自在♥

こんな人にオススメ！

- ☑手軽にバストアップしたい方
- ☑徐々にサイズアップしたい方
- ☑0.5～2カップ程度大きくしたい方
- ☑出産で垂れたりしぼんでしまった方



妊娠・出産・授乳により萎んでしまったバストに、左右各40ccずつ注入した30代女性。注入量は最少5cc×2から可能で、多い人で100cc×2ほど入れるケースも！

教えて！幹弥先生



お話を伺ったのは…

高須クリニック 名古屋院 院長
高須幹弥先生

美肌治療、プチ整形、目鼻整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

**Q.夏になるとワキ汗の量がハンパない💧
汗ジミを気にせず好きな服が着たいんですけど…**

A.多汗症やワキガ防止でお悩みの女性には、メスを使わないミラドライがオススメです！

ニオイの原因であるアポクリン汗腺と、汗のもとになるエクリン汗腺にマイクロ波を照射し、加熱することで汗腺にダメージを与える「ミラドライ」。麻酔をするので痛みに弱い人にも◎。術後はワキ毛も大分薄くなります。



ヨガインストラクター
(27歳／千葉県)
婚約中・子供なし
愛咲菜々子さん


送料無料で
お手元に確実に
届きます!!
姉ageha は年間定期購読が
オススメです❤
「コンビニを回ってもなかなか見つからない」「忙しくて買いに行く時間がない」
「しょっちゅう買い忘れる」そんなあなたにぴったりです❤
詳しくは
コチラ❤
姉アゲハ　フジサン
検索
お電話からのお申込み 0120-223-223 <年中無休／24時間受付>
※定期購読の契約はFujisan.co.jpとの契約となり、お申込みはFujisan.co.jpの利用規約に準じます。

PRESENT

晴れの日はもちろん曇りの日も雨の日も崩れない、盛れてる自分でいるための
紫外線対策系やコスメをたくさん集めました♥　美は一日にしてならず✧　夏
が来る前に今からちょっとずつコツコツと自分磨きを始めておこう😉

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) [NO.4]

応募はコチラから♥

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスから
アクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2017年8月4日（金）必着

《個人情報の取り扱いについて》
プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

1 SECRET KEYより ラウンドビーチマット♥

各1名様



直径150cmのビッグマット★
ビーチやプールで使えるマット♪　大きめサイズだから存在感があって、写真映えもバッチリ！　ビーチだけでなく、インテリアとしても使い勝手がいい😉



問SECRET KEY　☎025-201-7894　http://www.secret-key.net

2 キールズより リップクリーム♥

1名様

バタースティック リップ トリートメントに新作登場★
元からふっくらとしたキレイな唇を作る成分が入った、リップトリートメント😺　スキンケア成分が入っていて、唇の内側から血色を良く見せられるよ♪



問KIEHL' S SINCE 1851（キールズ）
☎03-6911-8562

3 美百花より 飲む日焼け止め♥

3名様



紫外線の強い海外では常識のサプリ♪
日焼け止めを塗らずとも紫外線対策ができるサプリ♥　紫外線が引き起こす肌の老化や、炎症を抑えられるニュートロックスサンが入っているよ😺

問美百花　☎0120-249-019
http://bihyakka.jp/

4 プラスビューティーより リキッド&本体セット♥

各味1名様

好みや気分で香りを変えられる吸う美容液♥
「マルチビタミン」「マルチビタミン メンソール」「コラーゲン＆ヒアルロン酸」「コラーゲン＆ヒアルロン酸 メンソール」の中から編集部が選んでプレゼント★



プラスビューティー by エスマジック
☎03-5411-0389　http://beauty.es-magic.j

5 Me&Herより ヘアスタイリンググッズ

セットで3名様



"あざとかわいい"私に仕上げるアイテム✧
UV効果のあるヘアフレグランス2種類と濡れ髪を作るチューブタイプヘアワックスのセット！　いい香りを漂わせつつヘアケア効果もある女子力アイテムだよ♥

株式会社ウテナ お客様相談室
☎0120-305-411

6 江原道より アクアファンデーション♥

3名様

ワンタッチでハリを取り戻す新発想のコンパクト♪
手を汚さずリキッドの質感をコンパクトで楽しめる新作ファンデーション😺　リキッドならではの潤いや肌色補正力もしっかり感じられるハイクオリティ😉



問Koh Gen Do 江原道（こうげんどう）　☎0120-700-710
www.kohgendo.com

7 iminiより ロングフィットアイブロウ♥

2名様

メイクオフしても眉毛をキープするアイブロウ
特殊な耐水フィルムが入っているから、皮脂や汗に強く、メイクを落とした後も眉をキープ😉　4種類の眉ケア成分も配合していて、眉育にも効果があるよ★



問imini
公式オンラインショップ http://www.imini.jp/

8 BLACK EYEより スマホレンズ♥

1名様



レンズを変えてどんな場面も上手く撮影！
大人数の自撮りや広大な景色を撮れる「ワイドアングル」、くっきりと接写できる「マクロ」、迫力と臨場感が伝わる「魚眼レンズ」の3タイプがセットになったレンズだよ★

問BLACK EYEカスタマーサービス　☎0800-800-2380
http://www.blackeye.tokyo

9 DAZZSHOPより マスカラ♥

3名様

マルチプルーフラスティングマスカラ♥
1本1本優しくコーティングし、カールもロングもボリュームも自由自在に操れる欲張りなウォータープルーフマスカラ♥　重ねづけしてもダマにならないよ😺



問DAZZSHOP 西武渋谷店　☎03-3461-2248
https://www.dazzshop.com/



販売電子書店
順次拡大中!!
姉ageha電子版
好評発売中!!
本誌にない
特別
ページも♪
定期購読で
紙より
おトク!
iPhone、iPad版
Android版
パソコン版
PC版は
コチラ!
Android版は
コチラ!
iOS版は
コチラ!
※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめ確認の上、ご購入ください。

姉ageha 7月号

PUBLISHER
谷 光正

CHIEF EDITOR
後藤文江

EDITOR
栗山アンナ

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太、三塚 亮、壱岐まりな

SECRETARY
北村幸子

DESIGNERS
澤田むつみ、古川敦子、slash、近藤彩子、Ark design、市原茂幸、高橋奈々絵、神田秀樹、midoriya、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、藤原仁美、La Chica、鈴木麻衣子

夏本番!!
海にフェスに
楽しもう♥

買っていただきまして
ありがとう
ございました♥

次号は2017年
8/7(月)
発売です♥

［お問い合わせ］
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2017年6月7日

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

RMK Division
0120-988-271

イヴ・サンローラン・ボーテ
03-6911-8563

井田ラボラトリーズ
0120-44-1184

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

エチュードハウス
0120-964-968

お世話や
http://www.osewaya.jp/

か

花王ソフィーナ
0120-165-691

kikira お客様センター
0120-79-3799

京都丸紅（和風館ICHI）
東京都渋谷区神宮前6-23-6　浅井ビル1F、2F
03-3409-8001

Kujirabijou
http://kujirabijou.com

KLEIN CARRY
03-5772-5161

クラウディア（rienda suelta）
075-315-2345

神戸レタス
078-271-7780
http://www.lettuce.co.jp/

コーセーコスメポート
03-3277-8551

コンバースインフォメーションセンター
0120-819-217

さ

3rd Spring
03-6635-1897

ジーエスエムジャパン
0120-112-773

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

資生堂
0120-81-4710

シュウ ウエムラ
03-6911-8560

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3351-8020

Sweet Angel
075-671-0811
http://www.rakuten.co.jp/sweetangel/

SPIRALGIRL 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

SPINNS
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

sojiro
052-231-3517
http://www.rakuten.co.jp/sojiro/

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

T-Garden（キャンディドール、アドンナ）
0120-0202-16

dazzy
03-5422-8818
http://dazzystore.com/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

常盤薬品工業　サナお客様相談室
0120-081-937

は

原宿シカゴ 表参道店
東京都渋谷区神宮前6-31-21 オリンピアアネックスビルB1F
03-3409-5017

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バロックジャパンリミテッド
（rienda、RODEO CROWNS）
03-6730-9191

福助
072-223-2275

ふりふ 渋谷マルイ店
東京都渋谷区神南1-22-6　渋谷マルイ4F
03-4521-0515

fruits de mer 東京
東京都渋谷区神宮前5-18-8
03-3400-5599

プルミエ神宮前
東京都渋谷区神宮前1-14-34グリーンオーク原宿6F
03-5413-5775

ポール & ジョー ボーテ
0120-766-996

ま

M・A・C（メイクアップ アート コスメティックス）
03-5251-3541

ミューラーン
03-3862-7200

メイベリン ニューヨーク お客様相談室
03-6911-8585

mekku
http://www.mekku.info

ら

LoveTiara
0422-42-2515
http://www.lovetiara.com/

Ravijour ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-7790

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

LIP SERVICE
03-6433-5785

レブロン
0120-803-117

ROYAL PARTY
03-6825-9595

わ

ワタベウェディング
0120-41-2141
http://www.watabe-wedding.co.jp/

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ **姉ageha 編集STAFF募集!!**

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般（企画立案、撮影取材、ライティング業務など）
☆雇用形態／契約社員、アルバイト（いずれも試用期間あり）
☆給与／時給1,000円～（交通費別途実費支給）
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書（写真貼付）と職務経歴書（経験者のみ）を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。（応募書類は返却致しません）

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2017年8月4日（金）必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。


アラサーお姉さん世代の
コンプレックス解消BOOK❤
対象年齢25歳以上!!
姉ageha特別編集
主婦の友ヒットシリーズ
定価680円
発売中!!
見た目と心の老化が止まる本できました❤
若かったあの頃よりも、色気のあるメリハリBODYに!
重力に負けない!!
BBA(ババア)ヤセを防いで理想のBODYを手に入れる!
人生変えるアラサー流Diet!!
「私以外、私じゃない」から自分と向き合って、戦ったあの日々。
"コンプレックス解消＝(イコール)自己プロデュース力"
ママになったって、キレイでいたい気持ちと努力の姿勢は変わらない!
姉mamaの産後ビューティ集中講座❤
食事に気をつけた! 運動も頑張った! それでも取れなかった脂肪にはプロの手を借りよう!
お姉さん世代の駆け込みBODYメンテ❤
年齢不詳と評判のお姉さんたちの間で「使い続けたら肌が変わった!」と評判のリピ買いアイテムを総ざらい♪
神コスメランキング美肌編❤
美人がこっそりやってるヒミツの美容テクを大暴露❤
○○しながら美容術44❤
いつか産みたいお姉さん必見! 妊娠してからじゃなく、妊娠を考えている今がそのとき! 今やろう❤
産める体づくりの始め方❤
ートゾーンの黒ずみ、ニオイetc…
ない悩みの解消に役立つといわれる
を集めてみました!
男子禁制
美容㊙報告会議
お近くの書店&コンビニでお買い求めください❤
発行／メディアス株式会社 発売／株式会社主婦の友社
㈴メディアス株式会社 ☎03-6265-8581

お姉さんアゲハ

7月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

2017年6月7日発売 第3巻第4号通巻19号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias㈱ 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1
☎03-6265-8583(編集) ☎03-6265-8581(広告)
発売／㈱主婦の友社 〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9
☎03-5280-7551(販売)



定価680円 本体630円
雑誌 02101-07
★次号発売は 2017年8月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910021010772
00630

POST CARD

62円切手を
貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2017年 7月号 行き

希望プレゼント番号１（　　　）
希望プレゼント番号２（　　　）
希望プレゼント番号３（　　　）

フリガナ

お名前

ご住所　〒

TEL

電話取材　OK　NG

MAIL

LINE ID

年齢　　歳

未婚　既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居　2. 一人暮らし　3. 夫と同居　4. 夫・子供と同居　5. 彼氏と同居　6. その他（　　　）

この雑誌の購入頻度を教えて下さい。

1. 毎号　2. 内容によって時々　3. 発売日を忘れるので時々　4. 見かけたら　5. 初めて

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください

好きP.　　嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤